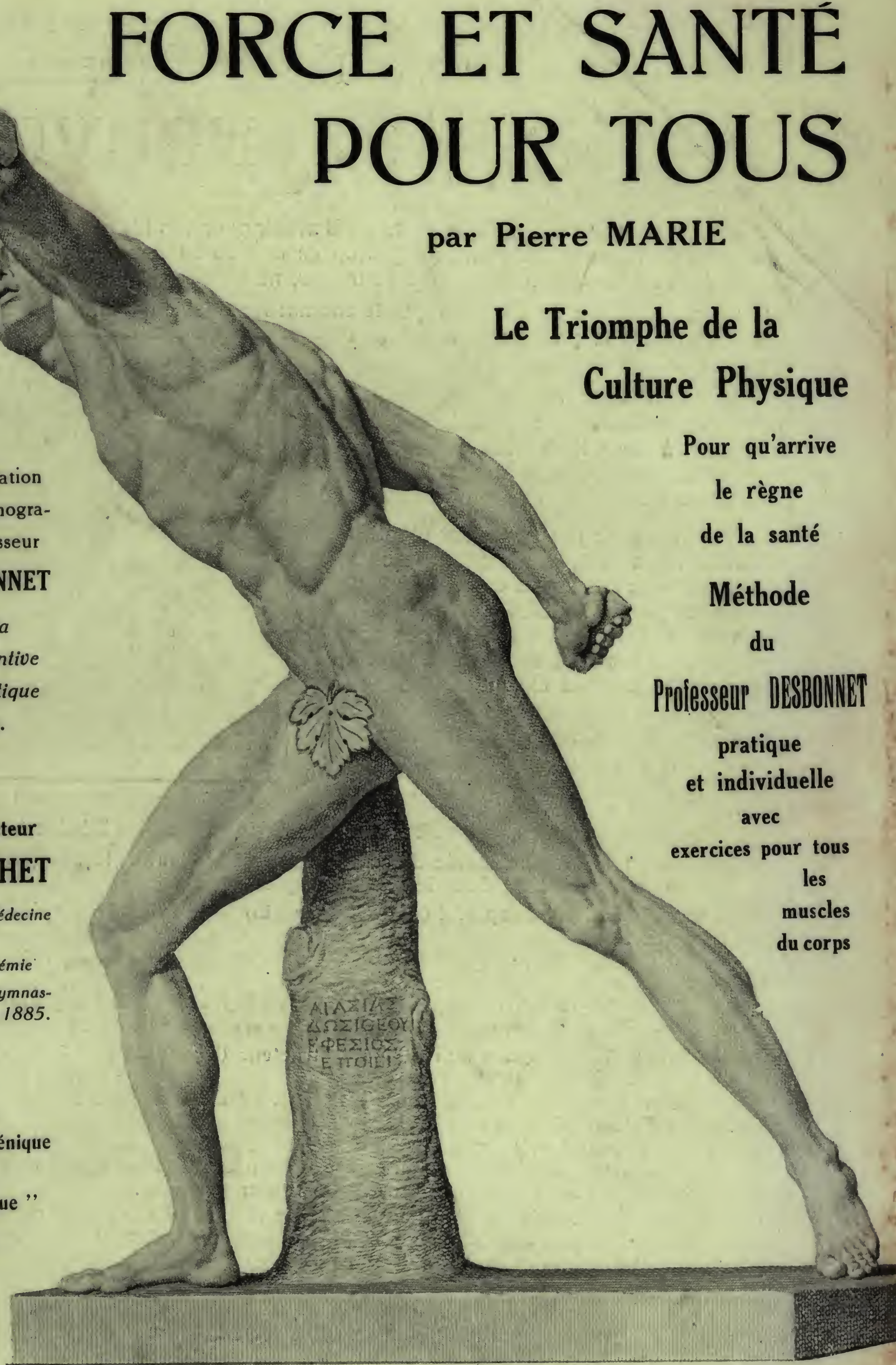
FORCE ET SANTÉ POUR TOUS

par Pierre MARIE



Le Triomphe de la Culture Physique

Pour qu'arrive le règne de la santé

Méthode du Professeur DESBONNET pratique et individuelle avec exercices pour tous les muscles du corps

avec la collaboration technique et iconographique du professeur

Edmond DESBONNET

créateur de la Médecine préventive par la Gymnastique des Organes.

Préface du Docteur

Georges ROUHET

de la Faculté de Médecine de Paris
Lauréat de l'Académie
Fondateur de la Gymnastique en plein air en 1885.

Librairie Athlétique & Hygiénique de la " Culture Physique "

48, Faubourg Poissonnière
PARIS (Xe)

Téléphone : Provence 21-97

LE MODÈLE DU CULTURISTE

Le Gladiateur Combattant du Musée du Louvre, l'homme complet, beau, fort, agile, souple, gracieux et résistant.

LE TRIOMPHE DE LA CULTURE PHYSIQUE

Le Triomphe de la Culture Physique

Pour que la santé règne pour tous

Méthode pratique et individuelle pour le développement complet du corps accompagnée d'une description des mouvements pour les différents groupes musculaires

par

PIERRE MARIE

avec la collaboration technique et iconographique

du Professeur Edmond DESBONNET O.

Grande Médaille d'Or de l'Hygiène
Créateur de la Culture Physique et de
la Médecine Préventive par la Gymnastique des Organes

Préface du Docteur Georges ROUHET O.

de la Faculté de Médecine de Paris
Lauréat de l'Académie de Médecine de Bordeaux
Fondateur de la Gymnastique en plein air (1880)

PREMIÈRE ÉDITION
1929

Librairie Athlétique et Hygiénique
48, Faubourg Poissonnière, PARIS (10e)
Téléphone : Provence 21-97

Imprimerie Les Presses Modernes
45, Rue de Maubeuge, PARIS
Ateliers à TROYES (Aube)



ACHILLE ou MARS BORGHESE, l'idéal de la beauté plastique pour les culturistes (1)

PRÉFACE

Je suis très heureux et même bien fier de préfacer le livre de M. Pierre Marie qui a pour titre sensationnel et surtout très véridique « **LE TRIOMPHE DE LA CULTURE PHYSIQUE** », qui est la médecine préventive la plus efficace à l'heure actuelle.

La victoire de la Culture Physique, mais elle est indéniable et son succès s'amplifie tous les jours. On peut dire que, depuis que mon ami, le Professeur Desbonnet a codifié avec un talent et une justesse véritablement remarquables les principes de cette nouvelle Science, elle a marché, sous son impulsion féconde et son ardeur inlassable, à pas de géant.

Sa réussite a été d'autant plus significative qu'elle a remplacé toutes les vieilles formules qui ne visaient que la force brutale ou le développement exagéré de quelques muscles, pour des exhibitions de tréteaux au grand détriment de la santé et de la longévité. Grâce aux efforts du Maître, elle s'est élevée à la hauteur de dogmes qui devraient être familiers aux praticiens et pour l'enseignement desquels les Facultés de Médecine seraient bien avisées en créant une chaire de perfectionnement corporel.

Un grand écrivain a dit déjà que nous naissions ébauches et que nous devions mourir, statues. La Culture Physique, scientifiquement appliquée par le Protesseur Desbonnet, inventeur de la Méthode, nous aide à atteindre ce sommet esthétique auquel tout le monde peut parvenir, en suivant ponctuellement des règles en somme faciles à appliquer, pourvu qu'elles aient été au préalable correctement enseignées et bien comprises. Cet homme obstiné et génial a tout sacrifié pendant de nombreuses années pour amener l'humanité à le comprendre et à suivre ses conseils.

Songez un peu aux bénéfices d'une pareille trouvaille. Vous êtes laids, vous devenez beaux; malingres et chétifs, vous acquérez la force; malades, vous gagnez la santé. Admirables métamorphoses obtenues par des exercices savamment dirigés et dosés selon l'âge, le sexe, le tempérament.

La Culture Physique est plus que jamais utile, nécessaire, indispensable. Les moyens de locomotion rapide, l'auto, le chemin de fer, la motocyclette, l'avion nous emportent avec rapidité à travers l'espace et suppriment notre propre mouvement «vita in motu». Ces nouveaux modes de voyager sont certainement commodes et agréables, mais bien atrophiants. Ce n'est point au volant de sa machine ou dans sa carlingue que le chauffeur ou l'aviateur développeront leurs poumons ou fortifieront leurs obliques.

C'est donc toujours à la culture corporelle raisonnée, à Desbonnet, qu'il faut revenir pour ne pas sombrer dans la difformité des lignes et assister à la disparition complète des masses musculaires, signe de beauté plastique chez tous les animaux supérieurs. J'ai bien peur que la folie de mécanisme exagéré mette bientôt la nature humaine en une sorte de mascarade et la fasse descendre dans le sous-ordre des catarrhiniens.

Seule la Culture Physique peut la sauver. Il faut simplement vouloir. Par l'énergie, on devient presque immortel. Le vainqueur d'Austerlitz n'a-t-il pas proclamé que la mort même n'est que l'effet d'une absence de volonté ?

Les mouvements sont raisonnés dans la Culture Physique; ils sont appliqués, expliqués et dosés par le Professeur. Ils sont individuels, or la condition même de l'universel, c'est l'individuel. Un troupeau de bêtes est sans prix, si chaque unité ne vaut rien. Nous ne voulons pas plus de simples forts en thème, que de forts en cuisse. Nous cherchons à obtenir une juste harmonie entre le physique et le moral.

Si encore la Culture Physique ne visait qu'à faire des athlètes ou des types de simple beauté plastique on pourrait presque à la rigueur la dédaigner, car il y a des gens qui se plaisent dans les infériorités du corps et de l'esprit, qui vivent dans les ornières boueuses, comme le sanglier du mont Erymanthe dans sa fange.

Nous laissons tranquille cette sous-humanité inesthétique et avachie; nous l'abandonnons à ses remords, mais à une condition, c'est qu'elle ne songe pas à faire souche; car la race réclame impérieusement des sujets forts et vigoureux, et c'est par la Culture Physique que Desbonnet prépare de superbes reproducteurs.

Le jardinier qui veut obtenir de beaux fruits, commence à soigner, à traiter l'arbre, le terrain. Il faut se préoccuper de l'enfant même encore en « espérance ». Mais, la Culture Physique a un autre but non moins élevé qu'il a eu le mérite de bien mettre en relief dans ses œuvres si nombreuses. Il a fait de la Science qu'il a créée, le mode le plus puissant de la Médecine préventive. Il empêche d'être malade. Vous ouvrez de grands yeux. Pourtant, c'est la vérité, et je suis, moi, patricien, tout entier avec lui dans ces idées nouvelles un peu déconcertantes pour les Confrères qui n'ont appris à connaître que les maladies d'hôpital, refuge précisément de ceux qui n'ont suivi aucune hygiène.

La Culture Physique s'élève au-dessus de nos moyens mesquins de thérapeutique médicale, comme l'aigle plane au-dessus du petit quadrupède qui trottine sur la terre. Le génial chercheur a donc **créé cette gymnastique des organes** qui, par la contraction raisonnée des abdominaux, ces muscles de la santé comme il les appelle « totus homo in abdomine » constitue comme une vis à tergo puissante qui empêche le sang de stagner dans les gros viscères, dans le foie principalement, ce poids lourd, ce 1500 grammes qui a un rôle si important dans l'organisme au point qu'il légitime l'assertion de Boheraave, affirmant que sur cent malades, il en est un à peine où le foie ne soit pas atteint.

Quand on peut pour ainsi parler, diriger physiologiquement un organe de l'importance du viscère où se forme la bile et le sucre, on n'a plus besoin de faire l'éloge de la gymnastique des organes. Le foie, mais c'est un foyer d'activité biochimique ; c'est le laboratoire de la vie et de la santé, c'est aussi le grenier d'abondance de l'organisme. Bastide puissante placée sur la route des microbes qui suivent la veine porte (porta malorum), il nous défend contre les maladies infectieuses et en particulier contre la tuberculose.

Aussi, on a pu dire avec raison, que sans virginité hépatique, point de salut. De sorte que si, bien pénétré de l'utilité de la doctrine du Maître, vous exercez tous les jours les obliques et les droits, en vue du bon fonctionnement de la glande hépatique, si vous n'êtes ni aérophobe ou hydrophobe vous pouvez narguer hardiment toute la vermine qui pullule dans le corps du grand Python (intestin) soigneusement claustré dans une cage solide. Pour ma part, je n'ai jamais encore manqué à ce devoir hygiénique et culturiste aussi par moment je cherche mon ventre, cette mappemonde si grotesque des civilisés !

Ce que je viens de dire du foie, dont la structure anatomique et les fonctions si multiples provoquent toujours l'étonnement admiratif, je pourrais le répéter pour

chaque viscère : cœur, poumon, rein, pour toutes les glandes endocrines si côtées aujourd'hui, qui subissent les heureux effets d'une circulation plus facile et d'une meilleure innervation sympathique.

Oui, je répète encore, avec la plus grande conviction, et un enthousiasme sans égal, que la gymnastique des organes est une méthode incomparable qui permet par des mouvements, des attitudes, des contractions musculaires localisées ; par la discipline du cerveau et de la moëlle, d'activer la circulation artérielle, veineuse, lymphatique de tous les organes ; de modifier leur état nerveux, de rectifier leur psychisme ; de réveiller l'archée, (spiritum vitalis impetum faciens) selon la conception toujours vraie de Van Helmont : endormie ou paresseuse ; de provoquer un nouvel « élan vital » qui n'est en somme que la réaction salutaire, de chaque instant, contre les toxines microbiennes toujours prêtes à nous empoisonner.

Aussi j'en arrive à croire après les suggestions explicatives et expérimentales du Professeur Desbonnet et aussi soutenu par une bien longue expérience clinique que toutes nos connaissances médicales ne sont utiles que pour jouir personnellement de notre science très intéressante du reste dans le calme du cabinet et sauvegarder vis-à-vis de nous-mêmes la dignité du parchemin.

Nous n'avons à faire que ce qui est indispensable, pour ne pas être accusés d'inertie coupable. Quant au patient, une fois qu'il a été calmé dans ses souffrances (Divinum est opus sedare dolorem) comme disait jadis l'Hippocrate anglais (Sydendham) ainsi que l'énonçait encore récemment un professeur très célèbre, à Paris, mort il y a quelques jours et qu'on désignait pour rappeler cette préoccupation constante de soulager : le médecin de la douleur ; quant au malade, qu'il se débrouille avec la nature qui le tirera certainement d'affaire s'il n'est pas trop atteint.

Ce n'est point par dénigrement de notre art, qui est toute ma passion, que j'exprime ces pensées ; mais pour contribuer à faire suivre à la médecine une autre voie ; pour essayer de l'orienter vers l'hygiène et la Culture physique qui sont les facteurs les plus importants de force, de santé et de prévention des maladies. A nous l'avenir !

Voilà donc, l'œuvre du grand Maître Desbonnet, et je me réjouis d'avoir été son collaborateur en insistant plus spécialement sur les heureux effets de l'eau froide après les exercices du corps.

Je félicite chaleureusement M. Pierre Marie culturiste pratiquant depuis un quart de siècle et qui depuis des années s'efforce dans différents journaux à faire triompher ces idées, d'avoir bien mis en relief ce magnifique programme et écrit ce livre pour vulgariser une œuvre aussi puissante. Je regrette mon cher Desbonnet que vous ne soyez pas encore universellement compris et que votre méthode ne soit pas imposée officiellement à tous les éducateurs de la jeunesse.

Pour supporter l'injustice et la haine farouche des envieux rappelez-vous les vers que Ronsard écrivait déjà il y a quatre siècles :

« Avant que l'homme passe outre la rive noire

« L'honneur de son travail ne lui est point donné ».

J'aurais encore bien des choses à ajouter, mais je m'aperçois que ma préface est déjà un peu longue, et je dois me borner me conformant au précepte de Cicéron :

« Magis offendit nimium quam parum »

« Le trop choque toujours plus que le peu ».

Et je garde cependant ma foi robuste en la culture physique que je pratique tous

les jours, malgré mon âge ; ce qui me permet presque de jeter un défi au destin et de lui crier :

« Ma jeunesse, tu ne l'auras qu'à la mort ».

Mon admiration pour l'homme qui a créé cette science en lui appliquant ce nom si suggestif ; qui a préconisé la gymnastique des organes, me permet encore, et cette fois pour finir, de déclarer qui si nous avons eu de grands hommes nous possédons encore un Desbonnet toujours debout ; et Celui qui a empêché des centaines de milliers de gens d'être malades, en leur garantissant la santé « qui custodit sanitateur, custodit vitam » qui a sculpté non point du marbre de Paros, mais des formes humaines en chair et en os ; qui a augmenté d'une façon prodigieuse la valeur du cheptel humain de son pays, celui-là a droit à la reconnaissance de tous et son œuvre passera à la postérité !

Je suis ravi que cette Préface m'ait fourni l'occasion d'accomplir un acte de justice et de donner ce témoignage de reconnaissance au Créateur de la « Médecine Préventive ».

Les Rouhet, le 28 février 1929.

Docteur Georges ROUHET
de la Faculté de Médecine de Paris



« Le Discobole au repos » (2)
image de la vigueur physique sans exagération



Le « Gladiateur combattant » dit le « Héros combattant » (Musée du Louvre)
Remarquable modèle de développement corporel. La culture physique nous permet d'en espérer un semblable.

AVANT-PROPOS

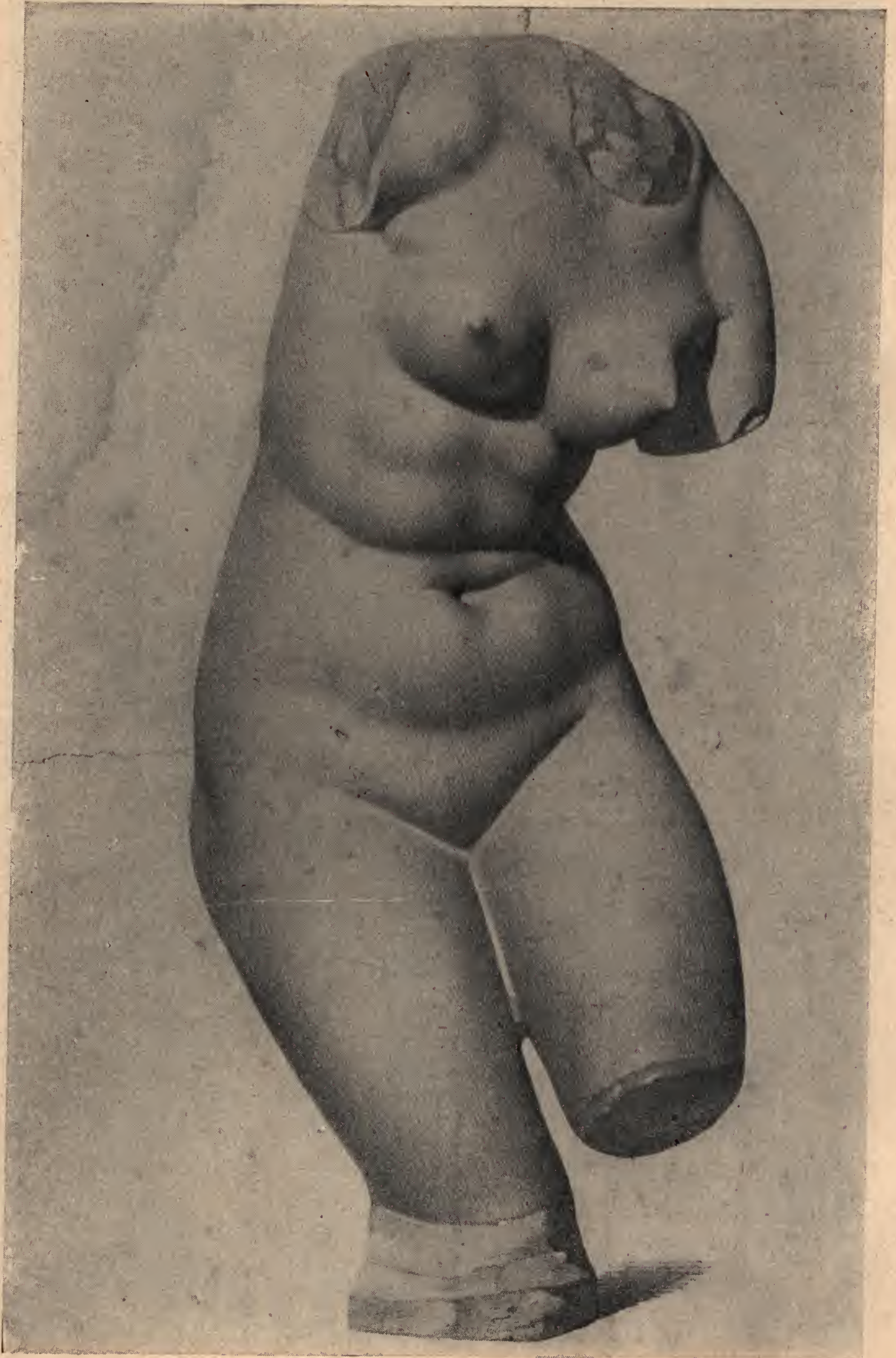
Il est absolument certain qu'avant la fin de ce siècle, on assistera au triomphe de l'éducation physique. Grâce aux efforts des pionniers qui, depuis une cinquantaine d'années déjà, luttent pour instaurer en France, le goût de l'exercice physique raisonné, de la gymnastique quotidienne des muscles, chacun procédera, tous les matins, à ce nettoyage physique du corps, de l'enveloppe et des organes, aussi indispensable que les ablutions.

Il y a quelques lustres à peine, les soins de toilette étaient des plus rudimentaires. Même les classes aisées en étaient au régime de l'eau dans le fond d'une cuvette et de la serviette mouillée passée sur la figure et le cou. Peu à peu, un progrès s'est réalisé et l'eau est employée avec moins de parcimonie ; les différentes parties du corps sont visitées par le savon et plus fréquemment.

Il en sera de même de l'exercice. Alors qu'il y a 40 et même seulement 20 ans, ceux qui le matin se livraient à leur séance de mouvements quotidiens étaient traités de « piqués » ; alors que les parents s'insurgeaient contre ce qu'ils appelaient des mœurs déplorables, des goûts de lutteur forain, nous voyons petit à petit, mais hélas ! trop lentement encore à notre gré, des pères et et des mères plus éclairés, se préoccuper de la « poussée » de leurs petits autrement qu'en les gavant de bouillie et plus tard de grammaire et de mathématiques.

Cet état d'esprit ira se développant sans cesse. Et dans quelques années la culture physique — qui est à la fois une méthode de développement, de redressement, de régénération et de prolongement de la santé — sera devenue courante. Les parents, les éducateurs feront appel à elle. Les docteurs, les pouvoirs publics auront alors compris que c'est le seul moyen de sauver la race.

Et ce sera un étonnement profond de la part de ceux qui nous suivront de voir en quel mépris leurs ascendants tenaient leur vie physique, quelle guenille était pour eux le corps ; combien ils faisaient fi de cette santé, source première de tous les biens, et comment dans toutes les classes de la société on ne connaissait pour rétablir celle-ci, lorsqu'elle était chancelante, que des moyens plus ou moins empiriques et des drogues variées.



Buste de femme (3)

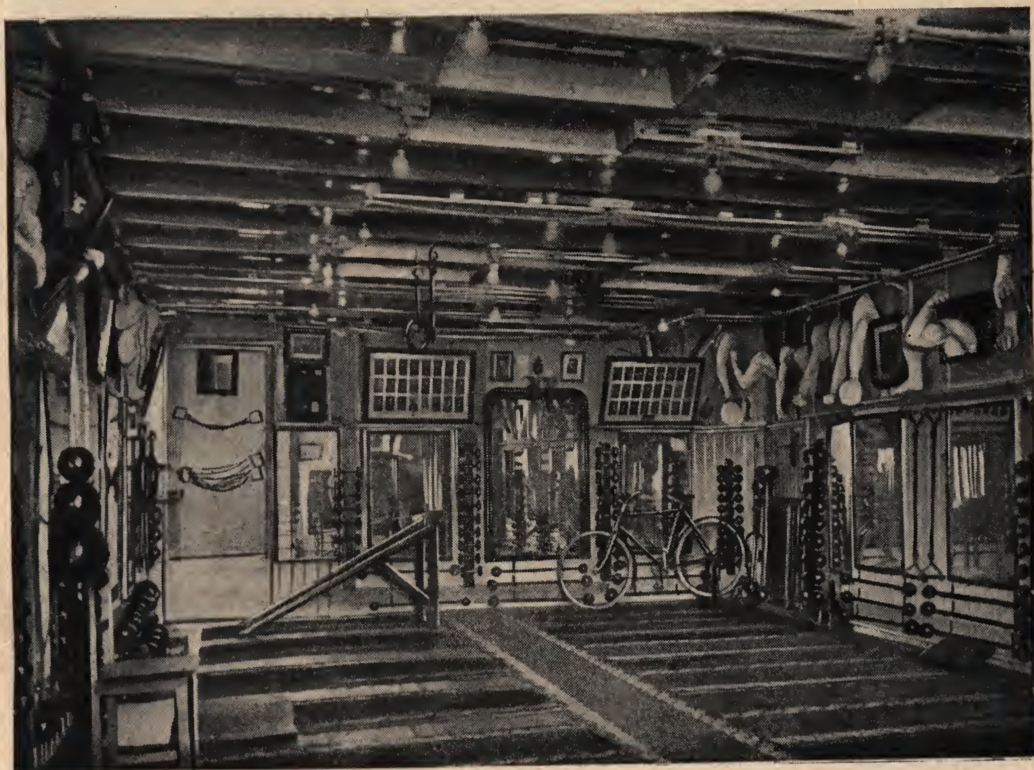
CHAPITRE PREMIER

Les Parents font-ils leur devoir ?

Question qui mérite d'être posée au début d'un ouvrage sur l'éducation physique. Les parents ont-ils, à ce point de vue, pris conscience de leur rôle, et font-ils tout ce qui est en leur pouvoir pour donner à leurs enfants le maximum de santé ?

On peut hardiment répondre par la négative. Sauf de rares exceptions, les chefs de famille n'ont pas compris ce que l'exercice pouvait apporter de bien-être dans leur foyer. Ignorants des bienfaits de l'éducation physique, ne l'ayant jamais pratiquée eux-mêmes, *ils ne conçoivent même pas* qu'elle puisse être utile à leurs petits.

Tous leurs efforts tendent vers l'instruction. Certes, on ne saurait les



Aux Ecoles Desbonnet

Un grand hall à la maison mère, 48, faubourg Poissonnière, à Paris

On remarquera le nombre imposant de miroirs. Ainsi que nous l'avons dit déjà, ils permettent aux élèves de corriger les attitudes et les mouvements défectueux. En outre, on peut de cette façon surveiller le visage et éviter le congestionnement causé par la fermeture de la glotte qui en culture physique doit toujours rester ouverte.



Un salon d'attente aux Ecoles Desbonnet au 48, Faubourg Poissonnière en 1899

blâmer de s'occuper de donner à leurs enfants le plus de connaissances possibles. Ce faisant, ils cherchent à leur préparer la vie plus douce que celle qu'ils ont eue. Ils tâchent de leur faire gravir un échelon dans la société. Sentiment infiniment louable. Mais pourquoi faut-il que l'éducation des enfants, des adolescents, soit purement livresque ? Pourquoi ne s'inquiéter que de la note d'histoire, ou de sciences, des compositions et du classement mensuel ? Pourquoi accorder aux seuls résultats obtenus à l'école toute la sollicitude qu'ils réservent pour leurs petits.

* * *

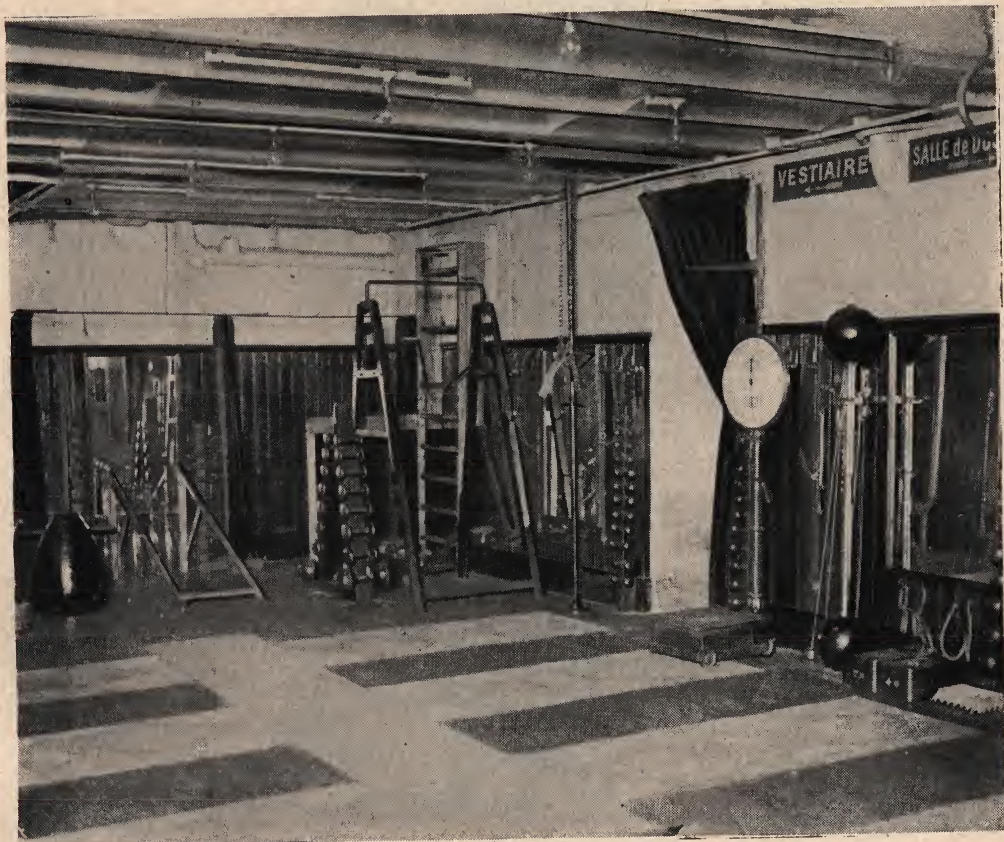
Ainsi va-t-on à l'encontre du but poursuivi. Car si nous n'y prenons garde, si nous ne réagissons, nous arriverons à une race d'intellectuels sans résistance physique, à des *monstres* (le mot ne dépasse pas notre pensée) dont le cerveau sera la seule partie vivante, agissante, et dont le corps affaibli ne sera plus capable d'aucun des efforts nécessaires pour gagner sa vie et celle des siens.

Déjà dans de célèbres romans d'anticipations, l'écrivain anglais H.-G. Wells nous a donné un aperçu de ce que serait cette race future, à la rigueur possible lorsque le machinisme développé à l'extrême sera le serviteur absolu du cerveau. Ce dernier mettrait en mouvement toute une armature de bras d'acier qui exécuteraient les mille besognes nécessaires à l'existence.

Nous n'en sommes pas là heureusement pour nous, car une telle humanité ne serait guère réjouissante. Sa faiblesse physique la rendrait la proie facile de toutes les maladies et elle s'éteindrait d'elle-même, n'ayant même plus la force de procréer pour se survivre.

Sans aller jusqu'à cette hypothèse, on peut affirmer, sans crainte de démenti, que l'instruction ne suffit pas. Un jeune homme, même possesseur de tous les diplômes académiques, sera dans l'impossibilité de produire une tâche suivie si une santé chancelante lui interdit d'accomplir journellement sa besogne.

Il faut donc, si nous voulons obtenir un développement complet, veiller à la fois au développement du cerveau et à celui du corps. Les deux vont de pair. Car si parfois un génie souffreteux a pu produire un chef-d'œuvre, rien ne prouve que pourvu d'une santé plus virile, il ne nous aurait pas laissé des œuvres plus riches encore et plus nombreuses. Et souvent des corps débiles ne permettent pas à l'esprit de se réaliser et de profiter des bienfaits de l'instruction.



Un grand hall aux Ecoles Desbonnet

Toujours la même sobriété et le bel ordonnancement qui font de ces écoles les modèles des établissements de culture physique.



La Vénus de Médicis dont nos contemporaines se sont complètement éloignées

C'est le vieux proverbe du poète latin Juvénal « *le mens sana in corpore sano* », l'âme saine dans un corps sain, tant de fois cité, si peu appliqué qui doit être pris en exemple, car ainsi que le disait Montaigne « l'esprit et le corps doivent aller comme chevaux attelés au même timon ».

*
* *

Certaines contradictions de parents, pourtant bien intentionnés, nous remplissent d'étonnement. Le début de la vie du petit être est entouré de soins. Par exemple, on le baigne journellement. Puis, quelques années plus tard, on ne se soucie que peu de cette hydrothérapie, pourtant aussi nécessaire à tous les âges. Non seulement on ne s'occupe plus de sa vie physique, mais on cultive uniquement son instruction. Bien mieux, craignant sans doute que l'école ne suffise pas, avec ses heures de classe, ses leçons et ses devoirs, on inflige aux enfants l'étude du piano, du violon, du chant, de la danse. Arts d'agrément qui ne sont peut-être pas inutiles, mais simplement secondaires en regard de ce qui pourrait être fait pour leurs poumons par exemple.

Les mamans ne voient pas plus clair. Pourtant, elles savent veiller sur les quelques fleurs gardées jalousement au rebord de la fenêtre pour obtenir au cœur de la ville l'illusion de la nature. Elles savent les soigner ces plantes fragiles, leur accorder une attention vigilante.

Mais elles ne font rien de semblable pour leurs petits. Au contraire, dans leur esprit, l'éducation suffit à tout. Certains enfants vont la bouche ouverte, le nez bouché. D'autres ont déjà le dos rond, les omoplates décollées. On se contente de leur dire : « Tiens-toi droit, ferme la bouche ». Comme si les pauvres petits y pouvaient quelque chose !... Est-ce leur faute si, tout jeunes, ils ont déjà des tares ?

Parfois la maison possède un chien ou un chat. Petite bête qui joue, gambade, saute pour un rien. Parce que les animaux avec leur instinct comprennent tout ce que l'exercice a de bienfaisant. Et s'ils souffrent et acquièrent des maladies, c'est lorsque les hommes les obligent à épouser leur paresse physique et à vivre, comme eux, d'une façon aussi peu hygiénique.

Jamais un papa, une maman, ne font d'analogie entre le petit garçon et la petite bête qui les égaient. Jamais il ne leur viendra à l'esprit que leur fils a le même besoin de courir et de sauter. S'il lui prend fantaisie de remuer un peu, aussitôt tous deux font chorus : « Ne cours pas, ne t'échauffe pas ; tu vas prendre mal », sont des locutions courantes, cent fois entendues.

Parlez à des parents. Entretenez-les de capacité pulmonaire, de gymnastique des organes, de ceinture abdominale, du cœur qui s'entraîne comme un autre muscle, et vous avez l'impression que vous vous adressez à eux en une langue inconnue.



Une salle de culture physique aux écoles Desbonnet

Une campagne est faite dans les journaux pour l'obligation de l'éducation physique à l'école. Nous y souscrivons bien volontiers. Mais nous pensons que c'est chez ses parents, à la maison paternelle, que l'enfant doit être initié à la vie physique. Les soins y seront plus attentifs, plus suivis ; les progrès doivent y être plus rapides. *Comme il donne la becquée à ses petits, le père doit pourvoir à leur donner la santé.*

Légendes qui vont avec les gravures du Premier Chapitre

(1) Page 4 : C'est vers une beauté et une pureté de lignes semblables que doivent tendre tous les culturistes, tous ceux qui ont le souci de leur santé et de leur beauté plastique. En ressemblant à cet idéal classique, ils seront harmonieux et remarquablement proportionnés.

Seule la culture physique méthodique et raisonnée, telle que nous la préconisons dans cet ouvrage, permet d'arriver à ce résultat. Un sport ne saurait y pourvoir. Nous l'expliquons plus loin. L'un rend trop mince, l'autre trop lourd. Car rien ne peut remplacer la culture physique qui est le juste milieu de l'exercice.

(2) Page 9 : Ainsi comprise, la force n'exclue ni la beauté, ni la souplesse, ni la vitesse, qualités qu'il importe de ne pas négliger.

Un culturiste ainsi développé est apte à briller dans tous les exercices physiques.

(3) Page 12 : La culture physique ne doit pas être l'apanage de l'homme seul. La femme y a droit aussi, car elle aussi a besoin de santé et de beauté, de vigueur et de souplesse. Un buste pareil est la certitude de ces qualités. Il est harmonieux et respire la robustesse. Comme nous voilà loin de ces poitrines étriquées, de ces dos ronds si à la mode à présent. Il est vrai que les maladies de poitrine et la grippe n'ont jamais fait autant de victimes chez le sexe faible.

CHAPITRE II

Les pouvoirs publics en face du problème de l'Éducation Physique

On peut affirmer sans crainte de se tromper que jusqu'ici les pouvoirs publics n'ont rien fait pour développer, pour généraliser le goût de l'éducation physique. Il semble qu'ils n'aient pas compris encore *l'importance primordiale, la nécessité impérieuse* de la culture physique.

L'Etat, qui instruit les enfants, les oblige à être soldat, donne aux citoyens le droit de vote, leur demande de payer des impôts, n'a oublié qu'un chose : leur fournir d'abord la santé. Il suffit de passer quelques minutes dans une école pour s'en rendre compte. Rien n'a été prévu. Et les conditions défectueuses dans lesquelles les professeurs d'éducation physique sont obligés d'enseigner dans certains lycées, montrent bien que, même maintenant, les sphères universitaires ne sont pas encore gagnées à l'idée du développement physique.

Pourtant ce ne sont pas les suggestions qui ont manqué, depuis celles de Triat, dont nous reparlerons, en passant par Eugène Paz, Duruy, Jules Ferry. Mais les ministres passent et les circulaires restent lettre morte. Un des derniers directeurs de l'enseignement français, M. Lapie, édicta des instructions précises à ce sujet. Il prévoyait deux heures d'éducation physique par semaine : temps bien insuffisant à notre avis. Mais c'était mieux que rien. La mauvaise volonté des bureaux, leur force d'inertie, rendirent inopérantes toutes ces tentatives de réforme.

* * *

Nous avons bien eu quelques ministres ou sous-ministres qualifiés de sportifs. Certains racontaient à leur arrivée au pouvoir qu'ils furent dans leur jeunesse équipiers de ceci, champions de celà. Un haut commissariat à l'éducation physique exista même après guerre durant quelques années. Résultat : néant ! Un sous-secrétariat vient d'être créé. L'expérience passée ne nous permet pas d'en espérer grand'chose.

La culture physique scolaire est encore un mythe. Aucune méthode, si ce n'est l'empirisme. La facilité qu'ont les élèves de couper à la leçon d'éducation physique, lorsqu'il y en a, prouve à quel point l'exercice est considéré comme peu utile par les dirigeants de l'enseignement.



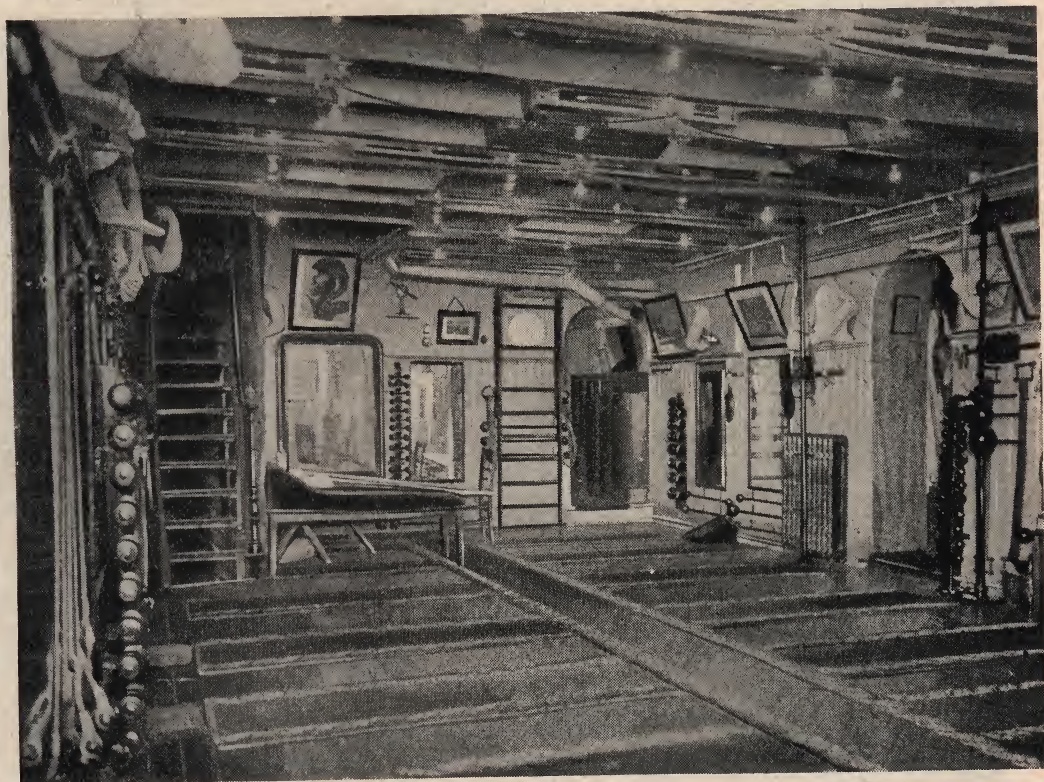
TRIAT

le grand apôtre méconnu, le génial précurseur dont le nom n'aurait pas été tiré de l'oubli sans la piété du Professeur Desbonnet qui a restitué à ses travaux leur place véritable.

Il eût fallu commencer par le commencement, c'est-à-dire comparer les différentes méthodes d'éducation physique, les étudier scientifiquement, juger de leur valeur à leurs résultats (1), et retenir ce que chacune avait de bon.

Études peut-être longues, minutieuses, arides. Aussi a-t-on préférer s'en désintéresser. On s'est borné en haut lieu à subventionner des fédérations sportives dont certaines font en deux rencontres internationales *un million* de francs (1.000.000) de recettes. On prodigue également une aide pécunière à des groupes de tireurs à l'arc, de fishing, de polo à cheval, tous exercices qui n'ont avec l'éducation physique que des rapports assez vagues.

Certaines de nos excellences se sont donné pour tâche d'assister aux grands « events » sportifs. Il n'y a plus maintenant un grand match international, de rugby ou de football, une réunion d'athlétisme ou un cross, une finale de tennis ou de cyclisme sans que la tribune d'honneur possède un ministre en activité ou en disponibilité, flanqué de quelques parlementaires.



Un grand hall aux Ecoles Desbonnet

Entrée des vestiaires, des salles de douches, de massage, de frictions (maison mère du 48, faubourg Poissonnière).

A remarquer que cette école possède le chauffage central et que les murs sont ornés de vastes glaces dont l'importance en culture physique est très grande pour vérifier la parfaite exécution des mouvements et intéresser l'élève à son travail.

(1) Les résultats se jugeant d'après les formes corporelles, nous présentons dans ce livre les portraits des culturistes qui parleront plus éloquemment que nous.



Voici une autre photographie du « Gladiateur Combattant » (Louvre)

Encore un modèle admirable de développement physique parfait et qui doit être l'idéal de tous les culturistes.

Et le cliché est classique qui représente le vainqueur de l'épreuve, le capitaine du team victorieux photographié à l'issue de la réunion la main dans la main d'une personnalité politique distinguée.

De temps à autre, un banquet, une promotion dans la Légion d'honneur sont l'occasion de récompenser quelques-uns de ceux qui n'ont rien fait pour l'éducation physique, qui se sont contentés de régir une fédération sportive comme une maison de commerce et d'avoir su se préoccuper, non du développement de petits Français, mais d'établir soigneusement la colonne du « doit et de l'avoir » de leur comptabilité sportive.

Mais d'éducation physique il n'est point question ; et l'examen de nos gosses le démontre indiscutablement. Souvent pourvue d'une hérédité chargée, ligotée pour ainsi dire dans un matériel scolaire défectueux, sans gymnastique éducative, cette jeunesse, *pauvre physiquement,* est en train de s'affaiblir progressivement. Que de fois avons-nous pu observer les colonnes vertébrales voutées, les épaules déviées, les cous frêles qui semblent peiner en portant les têtes lourdes des leçons et des devoirs scolaires. Les mollets minces, les genoux cagneux composent des ensembles qui laissent, hélas ! présager pour l'avenir des anatomies lamentables, des candidats aux épidémies, à l'anémie, à la tuberculose. Et, par conséquent, des locataires plus ou moins intermittents des asiles, des hôpitaux. Car voilà ce que nos dirigeants ne réussissent pas encore à comprendre : c'est que l'exercice physique donnera (lui seul le peut) la santé capable de refaire la race anémiée, décimée par les guerres, les privations, la misère et aussi les excès.

Actuellement près de 150.000 Français meurent chaque année des maladies de poitrine ; 10 à 11 °/₀ des enfants de moins d'un an décèdent durant la même période. Notre contingent annuel de morts dépasse de beaucoup celui de l'Angleterre. Certains conseils de révision ajournent ou réforment plus de la moitié (50 à 53 °/₀) des conscrits présentés. Nous ne croyons pas, comme certains, que le sport soit la cause de cette médiocrité physique des adolescents de 20 ans. Nous pensons au contraire que ces chiffres, si dramatiques lorsqu'on y réfléchit, sont le résultat de la paresse physique de plus en plus grande. Car, nous y reviendrons à différentes reprises, ni un sport, ni un métier même actif ne remplacent l'éducation physique, *à quoi rien ne peut se substituer.*

Et pourtant, si nos dirigeants au lieu de cette politique de l'autruche, puisqu'ils refusent de voir et d'entendre, avaient eu le courage d'aborder la question, de s'entourer de compétences, n'auraient-ils pas été rapidement amenés à saisir que des sommes inscrites au budget pour l'éducation physique — mais une éducation physique digne de ce nom, obligatoire à tous — seraient au bout de quelques lustres récupérées par les économies réalisées sur celui de l'Assistance publique. Car nous verrions diminuer rapidement le nombre des tuberculeux, des rachitiques et de tous ceux qui dans un pays



« MARS et VÉNUS » d'après le groupe de Canova (1)

consomment mais ne peuvent produire à cause de leur mauvais état de santé.

Ainsi, on aperçoit les bienfaits que peut dispenser l'éducation physique : augmentation de la santé, de la force vitale du pays, diminution des maladies, allégement des charges d'assistance.

Seulement, cela ne se fera pas en un tournemain, ni avec des discours. Et l'éducation physique ne devra pas être uniquement scolaire ; il faudra aussi l'organiser post-scolairement. Voilà encore une des grandes erreurs de notre temps : les générations actuelles pressées, avides, ne veulent pas sacrifier une parcelle de leur temps, même pour s'améliorer. Et ce ne seront pas les quelques années passées à l'école, même dans des conditions optima, qui suffiront à donner une santé robuste pour toute la vie.

Si après les classes, nous n'ouvrions plus un livre, nous n'écrivions plus une ligne, ce que nous avons appris s'estomperait peu à peu, et finirait par disparaître. De même la santé a besoin que l'on lui sacrifie un peu de temps chaque jour.

Car on ne peut raisonnablement espérer que la culture physique pratiquée à 10 ans suffira — le jour où l'on en fera — à maintenir en « forme » jusqu'à la vieillesse.

Voilà ce que les pouvoirs publics auraient dû se dire depuis un 1/2 siècle déjà. S'appuyant sur les travaux des précurseurs, des protagonistes de l'éducation physique il leur eût été aisé d'établir un vaste programme de régénération de ce pays, qui en a certes le plus grand besoin. Ils n'ont pas su ou voulu le faire. Il faut le regretter d'autant plus qu'en fin de compte c'est la race qui en souffre.

Légende de la gravure page 24

(1) La belle forme ne peut être obtenue que par une musculature complète. Elle est indispensable, car elle est l'indice d'une bonne santé.
Des formes semblables à celles des modèles ci-dessus et qui sont le témoignage de la vigueur n'excluant pas la souplesse sont à la portée de tous les culturistes.



(Photo Rosmand)

Un produit de la Culture physique

qui par son développement magnifique est capable de rivaliser avecles plus beaux modèles de l'antiquité

CHAPITRE III

Les conséquences de la paresse physique

Nous en avons esquissé le tableau au précédent chapitre. En fait, elles sont incalculables. Car les statistiques, si effrayantes soient-elles, de la mortalité infantile, des décès causés par la tuberculose, celles des Conseils de revision ne peuvent donner qu'une idée imparfaite des conséquences résultant de la dégénérescence de la race.

Des dizaines de milliers — pour ne pas dire plus — de nos contemporains, possesseurs d'une santé précaire, ne peuvent de ce fait pratiquer comme ils le voudraient leur métier, apporter l'attention voulue à leurs affaires.

Indépendammeut des sommes qu'ils laissent aux mains des médecins.



Une salle de culture physique aux Ecoles Desbonnet

Comme l'éclectisme est pratiqué aux Ecoles Desbonnet, les élèves y trouvent aussi des appareils d'appui, de suspension, des engins sportifs. C'est le 2e stade. *D'abord et avant tout, la culture physique méthodique et raisonnée.*



VÉNUS d'après l'antique dessinée à Rome par Meynier

Modèle idéal de la femme. Une musculature pareille la garantit à la fois contre la maigreur squelettique et l'obésité, deux maux à l'un desquels peu de femmes échappent.

des pharmaciens, dans les cliniques ou les maisons de santé, la perte de temps résultant des soins que nécessite leur état précaire, est préjudiciable non seulement à eux-mêmes, mais aussi à la société.

Certains physiologistes prétendent, en s'appuyant sur l'exemple des animaux, que l'être humain devrait vivre environ 5 fois le temps de sa croissance. L'on peut placer celle-ci, chez l'homme à 25 ans ; nos contemporains devraient donc devenir au moins centenaires, si l'axiome énoncé ci-dessus est exact. On avouera que nous sommes loin de compte. Et aujourd'hui quelqu'un qui fait preuve d'une pareille longévité est considéré comme un phénomène, et célèbre du jour qu'il passe le cap des 100 ans. Sa photo s'étale dans tous les journaux : c'est qu'il est l'exception, alors qu'il devrait être perdu dans la masse.

Non seulement nous n'arrivons pas à cette vieillesse, qui nous paraît aussi inaccessible que l'Eldorado, mais au tiers ou à la moitié de cet âge, foule de ceux qui vivent à notre époque présentent déjà des signes de dégénérescence nettement accusés.

La vie actuelle en est en partie la cause. C'est le mauvais côté de la civilisation, du progrès qui, apportant de plus grandes commodités, évitant aux gens toute fatigue, tout effort, n'a pas su créer en regard le correctif nécessaire pour remédier par un travail physique approprié, à la paresse résultant de la multiplicité des moyens de transport.

C'est un étonnement profond pour ceux qui ont encore le culte de leur corps, le souci de leur santé et en savent les nécessités, de voir des hommes dans la force de l'âge, prendre un taxi ou le métro pour couvrir quelques centaines de mètres, attendre 1/4 d'heure le passage d'autobus bondés pour ne pas accomplir pédestrement un kilomètre ou deux.

L'exemple nous est fourni journellement de quantités d'individus, se levant le matin à la dernière minute, se nettoyant à la hâte, s'engouffrant dans un véhicule, le quittant pour prendre l'ascenseur afin de gravir deux ou trois étages, soufflant lorsqu'il faut le faire à pied et s'installant dans un fauteuil jusqu'à midi. Là, le voyage inverse est fait dans les mêmes conditions. Et l'on recommence après déjeuner, où l'on mange généralement trop, des mets trop lourds, trop divers, trop abondants, trop épicés.

Certains s'étonnent d'être malades, anémiés ou poussifs, après quelques années d'une vie semblable. Nous nous étonnons, au contraire, que pareilles atteintes portées au corps, ne le blessent pas plus vite. Il faut vraiment qu'il possède des réserves solides pour lutter encore dans des conditions aussi anormales, aussi antihygiéniques.

En fait, « le Martyre de l'Obèse » dû à un écrivain connu, n'est qu'un tourment récolté sur les coussins des taxis et dans les cages d'ascenseurs. Et comme il ne s'agit plus au XXe siècle de couvrir de longues distances à pied,

à cheval ou en canot, comme le temps nous manque pour poursuivre nous-mêmes les bêtes servant à notre nourriture, il faut trouver autre chose.

C'est la culture physique qui remplacera tous les exercices de nos ancêtres, comme la diligence est remplacée par l'auto, le sabre par l'explosif, et le coureur de Marathon par..... la T. S. F. !



Un cours à l'Ecole du professeur Richer au Hâvre

La culture physique peut se pratiquer soit isolément, soit en groupe. Elle offre tant d'avantages, tant de facilité d'exécution que l'on est en droit de s'étonner que l'Etat ne l'ait pas rendue obligatoire et que les médecins n'en font pas leur principal auxiliaire.

CHAPITRE IV

Un métier corporel ne peut remplacer la culture physique

Nous venons de voir que nombre de nos contemporains sont des paresseux physiques invétérés et victimes de maladies, dites de sédentarisme parce qu'inconscients des nécessités de l'individu.

Les manuels croient être à l'abri de ces maux. Nous allons montrer qu'ils n'en sont pas préservés par leur métier, si dur soit-il. De fait, l'on trouve également parmi eux des obèses, des constipés, des musculatures plus ou moins atrophiées, etc...

Ceci s'explique aisément. La profession exercée ne saurait poursuivre qu'un seul but : pourvoir à la subsistance de l'individu. C'est cela, et cela seul qui compte. Sous peine de diminuer son rendement et par voie de conséquence son salaire, l'ouvrier doit apporter tous ses efforts à accomplir le plus rapidement possible le travail qui lui est confié. Aussi est-il amené, sans s'en apercevoir, à intéresser quelques muscles seulement au labeur qui lui est dévolu. Cette partie de son corps s'adapte à l'effort à fournir, effort toujours semblable, car c'est de la répétition continue que dépendent l'habileté et la rapidité du rendement.

Préoccupé d'assurer un niveau normal à son salaire, il ne saurait, au cours de sa journée, s'arrêter pour penser au développement de sa musculature entière, et modifier le travail parfois excessif donné à certains faisceaux musculaires, tandis que d'autres restent inactifs.

On voit mal, à la vérité, un manuel se préoccupant de raboter tantôt d'une main, tantôt de l'autre, et intercalant dans son effort des mouvements d'assouplissement ou des fluxions s'il est appelé à river une pièce sur un châssis ou à tarauder un tuyau.

D'autre part, avec le développement actuel du machinisme, l'ouvrier le plus qualifié s'éloigne de plus en plus de l'artisan de jadis. Il n'a plus à accomplir qu'une part infime de son métier. Que ce soit une voiture, un meuble ou un vélo, il sera sa vie durant attaché à œuvrer sur un morceau, toujours le même, qui viendra se joindre à ceux que font ses compagnons d'atelier.

Et certaines de ces fonctions, quoique manuelles se rapprochent énormément du travail des employés, tant la dépense physique nécessitée est infime.



« CYPARISSE pleurant son jeune cerf »

Beau modèle d'éphèbe dont les formes déjà harmonieuses laissent pressentir le bel athlète qu'il sera bientôt. Les adolescents qui pratiquent régulièrement la culture physique arrivent à un développement semblable.

Dans nombre de corporations, on pourrait presque poser l'axiome suivant : « En raison du peu d'effort physique à déployer, l'ouvrier n'est plus un manuel ».

*
* *

On le voit, l'ouvrier actuel ne peut espérer dans le labeur qui lui fournit son salaire, les moyens de se bien porter, de posséder la musculature impeccable qui est, en quelque sorte « le baromètre de la santé », (car la belle forme corporelle est le reflet de la santé parfaite et du bon fonctionnement des organes internes, dit le professeur Desbonnet).

La femme, non plus, n'est pas exempte des déformations physiques.

Employée ou ouvrière, elle est victime, de même que l'homme, de la spécialisation, et avec elle de l'inaction de certains groupes musculaires. Chez elle, non plus, les dos ronds ne sont pas rares. Et les dactylos ont presque toutes une épaule plus haute que l'autre.

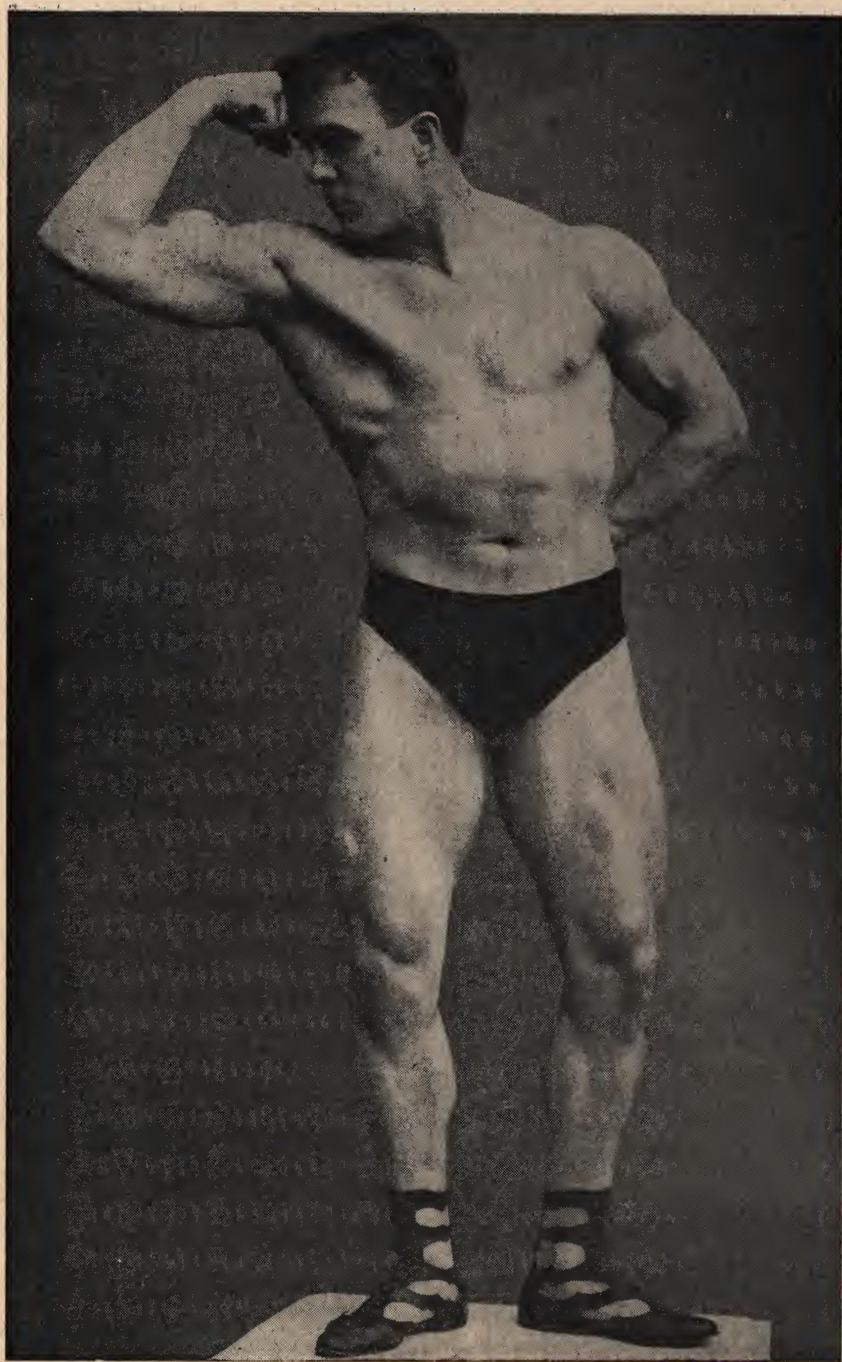
Celle qui reste dans son intérieur n'échappe guère pour celà aux déviations corporelles. Car ce ne sont pas les lourdes charges du retour du marché, et portées toujours du même bras parce qu'il est le plus fort, qui peuvent lui assurer un développement harmonieux. Au contraire ! Combien de colonnes vertébrales déviées, de hanches asymétriques trouvent là leur origine. Et les lavages de la cuisine, le cirage des parquets où le dos est arrondi, les épaules en avant, ne sont pas faits pour ouvrir les poitrines et rejeter les omoplates en arrière.

Seulement, hélas, dans tous les milieux, le sexe charmant est plus préoccupé de toilette que de santé.

Et si nous ne craignions d'allonger indéfiniment le cadre de cette étude, nous pourrions nous pencher à tour de rôle sur toutes les classes de la société, comme sur toutes les corporations : *nous y trouverions sans peine la preuve que partout chez les uns et les autres, quels que soient le sexe ou l'âge, la profession ou le métier, de la plus tendre enfance, à l'âge le plus avancé, la culture physique est maintenant d'une absolue nécessité.*

C'est elle, et elle seule — on ne le redira jamais assez — qui donnera au corps sa forme parfaite, en tendant par des exercices appropriés à la ramener vers cette beauté classique dont nous allons admirer les chefs-d'œuvre dans les musées, parmi les magnifiques figures que nous a laissées la statuaire grecque, (Nous disons culture physique et non sport car, ainsi que nous l'expliquons plus loin, le but de chacun est différent. L'une est un devoir envers le corps, l'autre une distraction, un plaisir).

Mais, comme des inconscients, la majorité de nos contemporains ne songe pas à établir d'analogie entre leur corps et ceux ciselés dans le marbre ou la pierre. Aidés des artifices de la mode, ils masquent leur laideur. Ils ne se doutent pas que des lignes pareilles peuvent s'obtenir, que les statues venues de l'Hellade ne représentaient pas seulement quelques types exceptionnels de gladiateurs ou de vainqueurs olympiques. Tous, à cet époque, pratiquaient les



Un produit de la culture physique : UNGER
Ici tout le corps est en parfait équilibre et il n'y a pas de points faibles.

exercices physiques, fréquentaient les gymnases où, sous la direction des philosophes les plus éminents, ils entraînaient leur corps en meublant leur esprit.

Et cette gymnastique, cette culture du corps que sauf de rares exceptions, le manuel n'arrive pas à pratiquer au cours de sa vie d'ouvrier, n'a pas pour seul but de modeler un gabarit impeccable des formes extérieures. L'intérieur aussi en retirera un immense bénéfice. Les organes : cœur, poumons, estomac, intestins, etc... retrouveront de la vigueur ; les os, mieux maintenus, reprendront leur place, tous accompliront les fonctions qui doivent leur être naturelles.

Et, une fois de plus, il faut le redire, beauté et santé sont synonymes. On ne saurait les séparer. Ces deux termes constituent l'harmonie du corps. Les vétérinaires, les éleveurs, les maquignons constatent de suite l'état des animaux par leur format. Si une déchéance organique se produit, elle se traduit par l'affaiblissement d'une partie du corps. « *Telle forme, telle santé* », dit encore le professeur *Desbonnet*.

Ce sera donc un « leit motiv » que nous ne nous lasserons pas de répéter. Car là, *et là seulement*, est la vérité. Finies les pilules, les drogues : l'exercice méthodique et mesuré suffit à tout.

Certains avaient pensé à remédier à leur immobilité forcée durant les longues heures de leur journée, par des moyens de fortune.



Un salon de réception aux Écoles Desbonnet à Bilbao
Le Professeur Erausquin



Un produit de la culture physique (Photo V. Henry)

Nous préférons ce modèle-ci au précédent. La beauté plastique ne consiste pas à obtenir les plus gros muscles, mais un développement général et raisonné du corps. C'est par lui que s'obtient la beauté des lignes, indice de santé, de vigueur, de souplesse et de résistance.

Une petite promenade quotidienne, le jardinage dans un bout de terrain de banlieue, ont paru à beaucoup de citadins un antidote suffisant à la vie antihygiénique qu'ils mènent continuellement.

Comme il faut déchanter ! Ni le footing, d'ailleurs accompli généralement à allure trop lente, sur des distances ou trop courtes ou trop longues, ni le fait de bêcher quelques mètres carrés d'un espace plus ou moins stérile, ne seront jamais capables de redonner à un corps fatigué par l'atavisme, par des années de paresse physique, par des habitudes antinaturelles au premier chef son modelé, sa vigueur et sa santé.

Le croire serait une folie ; nous allons le démontrer.

La marche, sauf à allure excessivement vive, (où même alors elle reste toujours inférieure à la course), n'a sur la respiration et la circulation qu'une action, sinon nulle, du moins tellement faible, que ce moyen ne peut guère être considéré que comme un délassement des jours de repos, une façon de se dérouiller les jambes de temps à autre, d'aller visiter telle curiosité peu éloignée. Même sur les muscles des jambes la marche est à peu près inopérante. Son action est inexistante sur le reste du corps.

D'autre part, certains « bouffent » des kilomètres, passant ainsi de Charybde en Scylla, et d'un excès à l'autre, de la paresse physique à une fatigue excessive en rapport avec l'action obtenue en faveur de la santé.

Il n'entre pas dans nos vues de proscrire la marche, exercice agréable dont J.-J. Rousseau a vanté le charme. La promenade soit dominicale, soit au cours des vacances, présente mille agréments. Un peu de marche pour aller au travail ou en revenir, ne peut offrir que des avantages. Entr'autres, celui d'échapper parfois à la cherté, à l'incommodité des véhicules malsains dont nous sommes encore gratifiés.

Le jardinage — comme la marche — ne donne au point-de-vue musculaire que bien peu de bénéfice. Là aussi, comme dans un métier ou une compétition sportive, le souci de prendre un peu d'exercice est vite remplacé par celui de faire sortir du sol souvent pauvre de nos banlieues, quelques fleurs anémiques, quelques légumes dégénérés.

Vouloir ramener à ces pratiques innocentes le développement, le relèvement de la race, est une bonne plaisanterie. Ce n'est rien de plus : autant donner un morceau de sucre à quelqu'un qui n'a pas mangé depuis 8 jours

Dans l'état actuel de la société, avec ses tares, ses maladies, sa dégénérescence, seul un moyen s'offre à nous d'acquérir une santé meilleure, de préparer les adolescents à être les hommes et les femmes de demain, forts, sains, solides et beaux, capables d'obtenir, par la suite, des enfants plus robustes, mieux venus que ceux que nous rencontrons actuellement sur notre chemin.

C'est et ce ne peut être que l'exercice raisonné, pratiqué uniquement dans le but de se mieux porter, d'être plus vigoureux, plus résistant.



HERCULE jeune

Cette sculpture d'Hercule encore jeune représente l'idéal des culturistes. La culture physique ne cherche pas à créer des phénomènes, mais à former des athlètes dont la beauté corporelle sera un sûr garant de santé et de vigueur.

CHAPITRE V

Pas plus qu'un métier, le sport n'assure un développement complet

Oui, mais... diront certains, il y a le sport. Le sport grâce auquel nous nous faisons une musculature, nous acquérons une bonne santé.

Il est indéniable que le sport est pour beaucoup un moyen de se mieux porter. L'activité qu'il comporte, l'action qu'il exerce sur les systèmes respiratoire et circulatoire peut le faire considérer comme un moyen de développement physique. Mais combien incomplet malheureusement.

Il y a deux raisons à celà. La première c'est *qu'aucun sport n'est complet.* Aucun ne met en action la musculature entière. Comme dans un métier, si certaines parties du corps se développent, d'autres restent inactives et par conséquent risquent de s'atrophier. Et tous ceux qui ont suivi les « events » sportifs ont pu constater que trop souvent, l'académie des sportifs spécialisés était imparfaite. Ce sont les coureurs à pied aux bras grêles, au corps amaigri, les cyclistes au dos rond, les gymnastes dont toute la musculature s'est réfugiée dans la partie supérieure du corps, dont les jambes paraissent faibles, à côté des bras, condition essentielle pour tenir « planches » et « équilibres ». Les haltérophiles aux muscles pesants, d'où toute souplesse, toute vitesse est bannie, qui ne peuvent accomplir aucun effort de durée. Les lutteurs, trop souvent envahis par la graisse, de même que les nageurs de fond et certains rugbymen. Ces derniers et maints footballers manquent généralement de souffle. Les escrimeurs hypertrophiés d'un côté du corps.

Et si, assez souvent, les pratiquants de la boxe anglaise sont bien développés, celà tient surtout à l'entraînement sévère — culture physique, saut à la corde, course, pousse-pousse, etc... — qu'ils suivent pour se maintenir en forme, plutôt qu'à la boxe elle-même.

Car, sauf chez de rares sportifs, sauf dans des groupements encore plus rares, la spécialisation se donne libre cours. Dès que l'on arrive à briller dans un exercice, on néglige tous les autres. Combien voit-on de coureurs qui ne savent pas nager, de lutteurs ou d'haltérophiles incapables de courir, de cyclistes ou de footballers dans l'impossibilité de se rétablir sur une barre fixe ou de soulever leur poids.

Plutôt que de chercher à pratiquer rationnellement divers sports, on ne songe plus qu'à celui dans lequel on peut exceller. Tous les efforts tendent



HERCULE et TÉLÈPHE

Voici Hercule aux formes épanouies. C'est le type du boxeur ou de l'haltérophile poids lourd. Ce canon de développement physique n'est pas celui recherché par les culturistes. Seul un phénomène, un nouveau Louis Uni (Apollon) peut y prétendre.

Et la culture physique ne cherche pas à fabriquer des surhommes, mais de simples hommes bien portants, souples, vigoureux et harmonieux.

vers ce but : arriver à améliorer ses performances pour se mieux classer, battre un record, enlever un challenge. C'est donc la répétition de gestes toujours les mêmes et forcément incomplets, c'est tout le contraire de l'éducation physique qui veut, elle, l'équilibre corporel.

Nous n'avons pas l'intention ici de diminuer la compétition sportive. Elle est utile, elle stimule l'émulation, apprend aux jeunes gens à vouloir, à être tenaces, leur donne des qualités de virilité. Le sport nous vaut des générations moins amorphes que certaines qui nous ont précédés et où il était de bon ton de paraître poitrinaire ou neurasthénique.

Mais la compétition ne devrait être que le deuxième stade de la vie physique. Seuls devraient y être admis ceux qui, par un entraînement préalable et généralisé pourraient aborder les batailles sportives avec une santé parfaite, sans craindre les accidents ou les déformations. Et encore, souhaiterions nous la création de compétitions de sports multiples : course, lutte et gymnastique, par exemple de façon à trouver chez les concurrents, à la fois : force, vitesse et résistance.

Car dans le sport, comme dans un métier, seul le résultat compte. Si là, on poursuit l'effort pour gagner sa vie, ici, c'est pour gagner l'épreuve et le prix qui y est attribué. Dès lors, ainsi qu'il est logique, seul, cela compte dans l'esprit des participants. Il ne leur est plus loisible de songer à botter le ballon autant de fois du pied droit que du gauche, ils ne peuvent penser au cours d'une épreuve disputée avec acharnement à leurs pectoraux, à leurs lombaires ou à leurs dentelés. Ce qui compte, c'est de forcer la défense adverse, de franchir le premier la ligne d'arrivée, de battre l'adversaire.

Pour atteindre un autre but, pour obtenir le développement complet de l'individu, un moyen, un seul : la CULTURE PHYSIQUE *parce que seule, elle a été créée pour celà, uniquement pour celà.* C'est donc à elle qu'il faut s'adresser avant de faire du sport. C'est elle, il ne faut pas se lasser de le répéter, qui donnera au corps son harmonie et les moyens de pratiquer les sports dans les meilleures conditions.

Car notre intention n'est pas de chercher à en éloigner les jeunes gens ; à la fois culturistes et sportifs convaincus, nous ne voulons pas comme certains, les dresser en frères ennemis, l'un contre l'autre. Si nous blâmons les excès du sport, c'est que trop souvent on dépasse la mesure. Mais nous ne saurions oublier tout ce qu'il peut apporter de beauté, de joie dans la vie parfois si morne et qui recommence sans cesse. Et nous savons de quelle façon éminente il est capable de participer aux loisirs populaires.

Mais nous voudrions que les différents sports ne soient pas l'apanage d'une élite, nous voudrions que tous et toutes s'adonnent à leurs jeux. Toutefois, de même qu'avant d'aborder les études plus difficiles on apprend l'alphabet, la lecture et les quatre règles, de même avant de se lancer dans un exercice spécialisé il importe, et au plus haut point, de donner à son corps la culture physique, le défrichement musculaire dont il a besoin. Après, seulement,



L'Antinoüs Egyptien

Dans toutes les races, l'idéal de la beauté plastique était le même : large poitrine, taille mince, ventre musclé, membres harmonieux. Là est la vérité. De nos jours, grâce à la culture physique, méthodique et raisonnée, cette beauté est à la portée de tous et avec elle, la santé.

lorsque cœur et poumons seront sains, forts, lorsqu'une armature de muscles contiendra des organes en excellent état, alors... vive le Sport ! ou plutôt : vivent les Sports, mais à ce moment seulement.

Mais toujours des sports pratiqués simultanément pour éviter la spécialisation. Exemple : course à pied, lutte et gymnastique ainsi que nous l'indiquions plus haut ou course, haltères et canotage ou boxe, lutte et bicyclette, etc...

Si nous demandons que plusieurs sports soient pratiqués par chacun, c'est aussi parce que certains n'ont qu'une influence extrêmement minime sur le développement corporel.

Il se peut que certains exercices donnent de l'adresse, du coup d'œil, comme le saut en hauteur ou à la perche, le lancer du disque ou du javelot. Mais est-ce bien suffisant pour avoir une bonne santé ?

Car, qu'on nous pardonne ce « *dada* ». Ce sera toujours l'obtention d'une santé parfaite, à l'abri des maladies qui retiendra notre attention. Le reste ne viendra qu'après.



Un grand hall aux Écoles Desbonnet



PERSÉE

Autre modèle de développement harmonieux, même au repos les muscles sont apparents et notamment les abdominaux, les grands droits et obliques, si importants pour le bon fonctionnement de l'estomac et de l'intestin.

CHAPITRE VI

L'homme ne meurt pas ; il se tue !

Si l'on regarde autour de soi, dans le modeste cercle de ses relations, on reste effrayé de voir les vides que la mort fait parmi nos contemporains. Des individus dans la force de l'âge et qui semblaient avoir encore de longues années à vivre sont fauchés brusquement par la maladie. Sans cesse on apprend que la tuberculose, la grippe, une rupture d'anévrisme, une congestion, ont emporté des parents, des amis, des voisins que l'on était accoutumé à rencontrer chaque jour. A tel point que, par moments, notre vie semble, comme la voie antique, bordée de tombeaux.

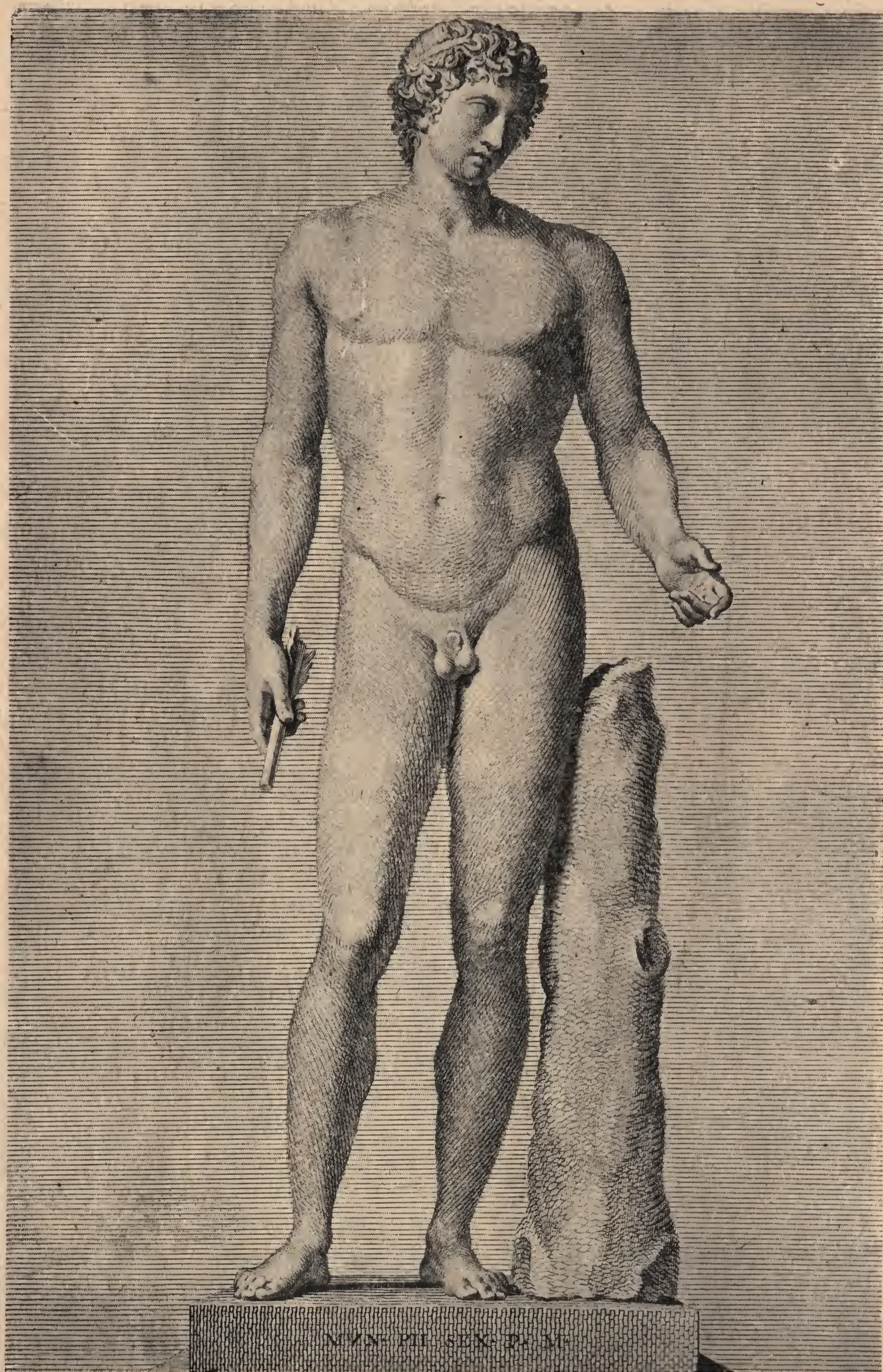
Est-ce rationnel que les enfants de vingt ans disparaissent ainsi prématurément? Est-il naturel que des gens de 30 à 50 ans, qui devraient être en pleine vigueur, soient à la merci de mille maladies ou balayés au cours de la moindre épidémie ?

Et n'y a-t-il rien à faire qu'à se lamenter devant des tombes fraîchement ouvertes, qu'à déplorer ces disparitions souvent imprévues?

L'être humain ne meurt pas. On peut affirmer qu'il se suicide et que soit excès, soit simplement la paresse physique facilitée par une civilisation qui



École Desbonnet que le professeur Clause avait installé à Lyon. Le professeur Clause a été tué au front en 1916.



ADONIS

Un autre type de beauté plastique. On remarquera la largeur des épaules et de la poitrine. Un développement pareil — que la culture physique fait obtenir — est le plus sûr garant qu'un cœur robuste, des poumons solides sont logés à l'intérieur. Et c'est encore le meilleur remède trouvé pour combattre la tuberculose.

tend chaque jour davantage à nous éviter tout effort musculaire, contribuent grandement à hâter sa fin.

Quelle grossière erreur de croire que nous pouvons vivre sans exercice, que nous devons tout faire pour l'éviter ! C'est au contraire la base de la santé. L'exemple des chiens le prouve. A la campagne ces animaux qui vont et viennent, n'ont qu'une nourriture assez frugale, se portent à merveille. Toujours courant et bondissant, ce sont de beaux échantillons de force et d'adresse physique, d'une activité incessante. A la ville, leurs congénères, chambrés, bourrés de viande, de sucreries, perdent leurs qualités natives et en échange acquièrent les maladies de l'homme.

Et cette paresse physique des êtres humains est encore aggravée par un régime alimentaire souvent déplorable, des conditions de vie anti-hygiéniques au premier chef. C'est une véritable antienne maintenant pour certaines gens — la majorité ou presque — de se plaindre sans cesse de la température ; on gémit à la moindre intempérie. On craint à la fois la pluie et le soleil, la fraîcheur et la chaleur, le brouillard et la sécheresse. Dès les premiers rayons printaniers on calfeutre son logis. Qu'importe que les microbes vivent ? Phébus pourrait faire passer la teinte des rideaux et des papiers... (Quelle différence avec les culturistes dont la devise est : il fait toujours beau !)

On ne sort plus quand il fait chaud pour ne pas transpirer, parce que le soleil donne mal à la tête. Quand il pleut, on craint de se mouiller ou de s'enrhumer.

Comment s'étonner après celà d'être la proie de tant d'affections qui ne sont que des maladies de la paresse et de la mauvaise hygiène.

Comment remédier à celà ? Est-il possible de revenir en arrière, de supprimer le métro, les ascenseurs, les taxis, les chemins de fer ? Que non pas ! Il s'agit simplement de pratiquer un exercice de remplacement.

Nous le pouvons d'autant mieux, d'autant plus facilement, que les travaux de nos maîtres ont mis la culture physique à la portée de tous, l'ont rendue scientifique. Ce n'est plus l'exercice quelconque, que l'on conseillait à tout hasard, comme on indique un sirop ou une potion sans trop croire à son efficacité ; ce n'est plus le vague moyen de se remuer, jardinage ou promenade. Non, l'exercice dosé, méthodique et raisonné a un but précis, un double but plutôt : modeler l'enveloppe corporelle et intervenir heureusement dans le fonctionnement des principaux organes.

Par un simple entraînement journalier de 20 minutes, tous les muscles du corps humain sont passés en revue, nettoyes, entraînés, développés, raffermis. Par l'action même de l'exercice, la respiration est activée, amplifiée. Les poumons en profitent, se fortifient également, car ils se dilatent complètement. De la sorte, plus de ces alvéoles que l'air ne visite jamais, plus de ces surfaces pulmonaires dont la majeure partie reste inemployée. Plus de possibilité de laisser se constituer ces cavernes, signes de la terrible maladie qu'est la tuberculose, épouvantail des parents.

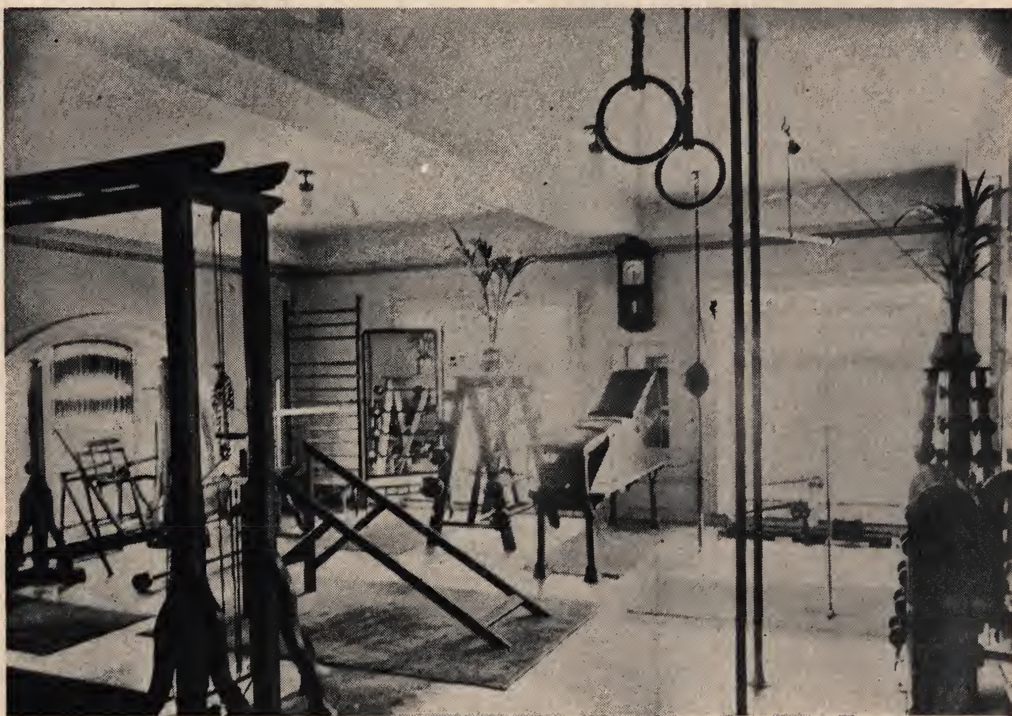
De même profitant de l'afflux de l'air, le sang est vivifié, les globules rouges augmentent et tout le corps est arrosé d'un liquide en meilleur état, plus puissant, capable de nourrir plus généreusement toute la musculature.

Et la gymnastique abdominale, par le massage qu'elle exerce sur les organes aussi importants que l'estomac, le foie, l'intestin, les reins, les aide aussi grandement à accomplir plus activement leur travail.

La culture physique n'est plus maintenant une question de biceps ou de mollets. C'est la nécessité inéluctable, la fontaine de Jouvence pour ceux qui ne veulent pas mourir prématurément, qui ne veulent pas mener une existence lamentable, sous le cache-nez, tiraillés entre le pharmacien et le médecin, parmi les fioles et les pilules.

C'est le seul moyen d'être sain et robuste dans une société où tout s'acharne contre notre santé. Car s'il est impossible — et inutile — de transformer les faibles en hercules, il est aisé de se bien porter, et grâce à un léger exercice de conserver jusqu'à une vieillesse avancée, une souplesse et une force suffisantes pour que la vie ne soit pas un fardeau.

N'avions-nous pas raison de dire au début de ce chapitre que l'homme se tuait par paresse physique ? Les moyens de vivre en bonne santé sont à la portée de sa main, et jusqu'ici presque tous refusent d'en profiter.



Salle d'exercices aux Ecoles Desbonnet dirigée par le Professeur Clause

Cette école montée sur les données et d'après les conseils de Desbonnet possède comme celle de Paris, les mêmes vastes proportions, le même bel ordonnancement.

CHAPITRE VII

Nous devons vanter sans cesse les bienfaits de la culture physique

Quitte à être accusé de rabâcher, de redire toujours les mêmes choses, nous voulons répéter sans cesse et toujours, tout ce que la culture physique peut apporter, tout le bénéfice que le corps humain peut en retirer.

Mieux, nous voulons sans cesse chanter son los et énumérer tous ses bienfaits. Même après 1/2 siècle — car il y a 50 ans que la culture physique existe en France — les ignorants ou les sceptiques sont encore tellement nombreux qu'il est nécessaire d'enfoncer sans cesse ce clou. « *Il ne peut y avoir, actuellement, de santé durable sans des pratiques physiques régulières* ». Répétons aussi que le *seul* moyen de renforcer des santés débiles, de prévenir ou de corriger les déformations, est la culture physique.

*
* *

De temps à autre, un savant, un écrivain, un journaliste, jette un cri d'alarme. La race se meurt, la tuberculose multiplie ses ravages ; la mortalité infantile ne décroit pas ; chaque année plus de conscrits sont reconnus inaptes au service militaire. Hélas ! tout celà nous le savons. Et quelle que soit la bonne volonté de ceux qui, par la plume ou la parole, nous informent de ces fléaux, de cette dégénérescence de notre race, leur rôle ne se termine pas avec l'annonce du péril. « *Crier au feu ne suffit pas, il faut aussi aider à éteindre l'incendie* ». Et il ne suffit pas de signaler, par exemple, que tel quartier de Paris est un repaire de la tuberculose, car on sait qu'il est impossible, avec la crise actuelle des logements, d'abattre des ilots entiers de maisons ; ou que les programmes scolaires sont surchargés ; ou que la France meurt faute d'enfants, en conseillant aux faibles, aux rachitiques et malades de procréer plus faibles, plus souffrants ou plus rachitiques qu'eux. Il ne suffit plus de recommander la Côte d'Azur, les viandes saignantes, et les vins fortifiants aux malheureux qui n'ont pas le sou.

Non, il faut autre chose. Maintenant que le péril est découvert, il faut y remédier. Et la tâche apparait alors singulièrement facile. Car il n'y a pas à inventer, à faire de longues recherches. Le remède est trouvé, il a fait ses preuves ; il ne reste plus qu'à le diffuser.

Eh oui ! le remède préventif à la tuberculose comme aux déformations, la



Le Culturiste Brancaccio dans la pose de « Mercure » (1)

panacée qui guérit l'anémie et les malformations, qui fait reculer la vieillesse, tout celà existe. Pas de traitements compliqués, coûteux, obligeant à cesser le travail, à changer de résidence, à sacrifier beaucoup de temps, à ingurgiter des remèdes dispendieux. Deux mots seulement « CULTURE PHYSIQUE ». Nous montrerons un peu plus loin comment chacun peut la pratiquer sans appareillage difficile à manier, rapidement, facilement, sans grande place. Nous donnerons les quelques exercices fondamentaux mettant en jeu tous les muscles et les organes, exercices tirés de la méthode initiale, celle qui a été copiée par tous les autres sans jamais être égalée.

Indiquons pour le moment que la culture physique est la bonne fée qui dispense aux civilisés, aux fatigués, aux surmenés que nous sommes le contrepoids nécessaire. Entrainant muscles et organes, les fortifiant, elle exerce du même coup une influence heureuse sur le cerveau, le rend plus apte à produire, le baigne dans une atmosphère de fraicheur que ne connaissent plus les sédentaires invétérés.

Elle facilite la pratique du métier et des sports. Conjurant l'obésité, les dos ronds, les atrophies, ramenant les organes vagabonds, son efficacité



Une salle aux Ecoles Desbonnet

On remarquera les belles proportions des salles des établissements Desbonnet. C'est une garantie du cube d'air. On pourra en outre constater sur ces 2 photos qu'une piste de course à pied existe aux Ecoles de Culture Physique.

Les Américains qui parlent de pistes couvertes n'ont donc rien inventé.



Un culturiste : Max UNGER (Lionel Strongfort)

Ce magnifique athlète produit de la culture physique a remporté au cours de ses exhibitions de poses plastiques un succès mérité.

On peut remarquer la puissance de la musculature qui n'exclut pas la beauté des lignes.

s'exerce sur tout le corps, sans exception. Aussi bien l'enveloppe musculaire, que l'ossature ou les grandes fonctions : respiratoire, musculaire, nutritive, intestinale, bénéficient de ses bienfaits. Nous n'exagérons donc pas en parlant du rôle capital qu'elle peut remplir.

Aussi, au lieu de toute la réclame charlatanesque dont les murs des cités s'adornent, ce sont les mots de

« CULTURE PHYSIQUE »

qui devraient briller en lettres d'or sur tous les frontons. Car c'est là, et là seul, qu'est le salut de l'humanité.



Ecole du Professeur Desbonnet. — Cabinet du Professeur Clause.

Légende qui va avec la gravure du 7e chapitre

(1) Page 50 : Il ne suffit pas d'admirer les « antiques », ni de reconnaître la pureté de leurs lignes. Il faut savoir profiter de leur enseignement. La culture physique moderne a retrouvé les secrets des belles formes et des belles attitudes. Et ses pratiquants, tel Brancaccio, peuvent soutenir la comparaison avec les marbres que nous ont laissé les Grecs et les Romains.



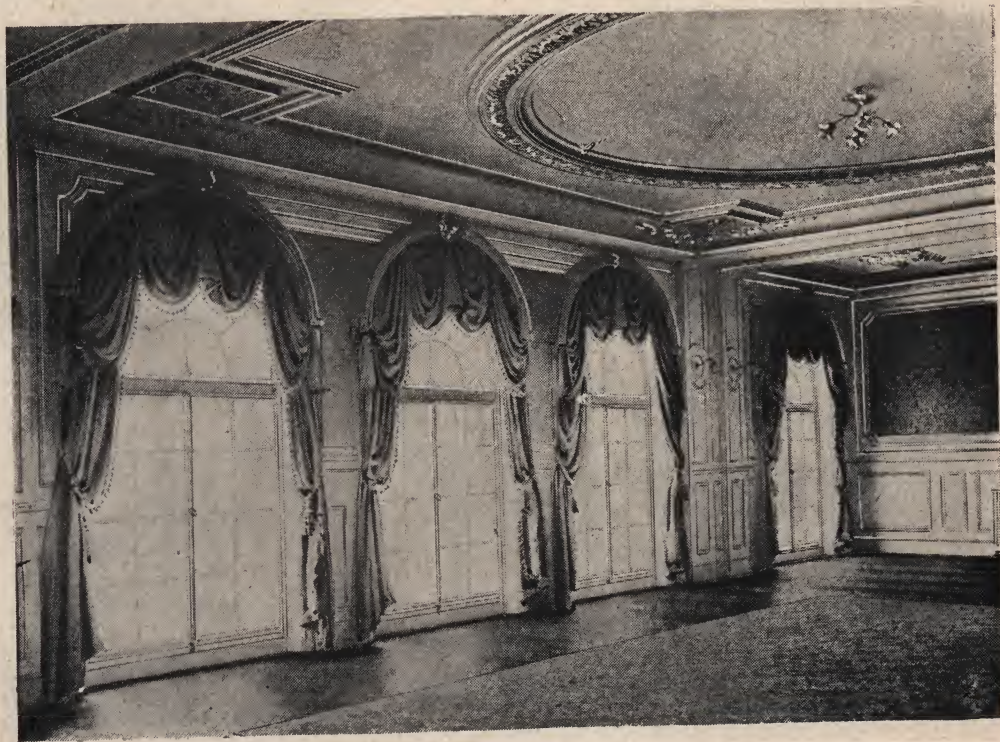
Le célèbre athlète Eugène SANDOW (1)

CHAPITRE VIII

Santé et beauté physique sont intimement liées

La vue de certains athlètes qui, quoique champions de leur spécialité, sont loin de posséder une anatomie en rapport avec les performances accomplies dans une seule branche sportive, peut inciter nombre de sportifs à négliger leur académie.

D'autre part, comme nous allons le corps complètement recouvert de vêtements, certains défauts, certaines déviations, sont masqués par l'art du tailleur ou de la couturière. Aussi la grande majorité de nos contemporains n'accorde-t-elle à la forme de leur corps aucune attention. Tous les soins qualifiés « de beauté » sont réservés au visage ou aux mains, à ce qui est à dé-



Une Ecole de Culture Physique du Professeur Desbonnet. — Une piste de course à pied autour du tapis d'exercices.

Un établissement semblable se différencie du gymnase de nos pères à peu près comme le jour est différent de la nuit.



M. E. C. B. d'Alexandrie

1er prix du Concours de beauté plastique organisé par la « Culture Physique », est un fervent culturiste.

couvert. Une hypocrisie inqualifiable fait mépriser le restant que les regards ne peuvent voir.

Mieux même, il semble que la mode prenne un malin plaisir à déformer le corps humain. Pourtant, ce dernier n'avait guère besoin de ce surcroît d'outrage. Ne voit-on pas, depuis quelques années, les femmes perchées sur de hauts talons, exhibant des jambes affreuses la plupart du temps, allant le ventre en avant, la poitrine rentrée, les seins supprimés, la tête baissée.

De cette manière, par cette tenue, elles facilitent les déviations de la colonne vertébrale. Les poitrines étriquées sont des nids tout préparés pour la tuberculose. Mais qu'importe ? Est-ce qu'on pense à celà ? Est-ce que les parents songent à donner à leurs enfants le goût de la beauté plastique, de la santé physique ? La beauté, tant glorifiée chez les Grecs, est ramenée chez nous à la limite d'une étoffe, à la forme d'une robe, au choix d'un complet, à la couleur d'un chapeau.

Et l'on félicite des gens pour leur beauté, pour leur élégance, même si une tête ravissante est portée par un corps squelettique ou obèse, même si le dos est rond, les épaules asymétriques. C'est à croire que les mots, les conceptions du vrai, du beau, du sain, ont perdu leur sens à notre époque.



Une Ecole Desbonnet

Le salon de réception, le salon de lecture, le fumoir, les salles de massage

La culture physique n'exclut pas l'élégance, que nous voilà loin du gymnase de notre jeunesse où les engins gisaient pêle-mêle dans la sciure malsaine.



Le professeur Emile Maitiot, élève du professeur Desbonnet

C'est un des buts de la Culture physique, et non le moins important, de redonner cette sensation, ce sentiment de satisfaction devant ce qui est à la fois beau et sain.

De même que l'on vibre intensément devant un bel effort athlétique, envol du sauteur, plongeon du nageur, dos se courbant sur les rames du « huit » de course, etc... de même ceux qui ont pris le goût de l'exercice raisonné, acquièrent en même temps celui des belles lignes, des musculatures harmonisant le corps, soit au repos, soit en action, et créant ces pleins et ces ombres dans l'ensemble compose ces merveilles que nous admirons tant dans les chefs-d'œuvre des Musées.

Là encore, c'est la culture physique seule qui peut arriver à un résultat tangible. Car elle seule milite vers ce but : la santé. Et ses adeptes, ses pratiquants savent que la santé est liée avec la beauté de façon absolument intime. On perçoit mal en vérité, que la santé puisse se loger dans un thorax incurvé, aux omoplates décollées, au ventre ballonné, où tous les organes se chevauchent, se bousculent à qui mieux mieux. On la conçoit mal avec des membres frêles, ou au contraire semblables à des poteaux informes.

Et comme le culturiste effectue son entraînement, nu ou à peu près, comme il a l'occasion de se regarder pour constater ses progrès, il est amené à inspecter fréquemment l'état de sa musculature, de son corps, comme d'autres inspectent leurs oreilles ou leurs ongles.

En somme le culturiste accorde à tout son corps l'attention que la majorité ne réserve qu'à d'infimes parties.

Malgré tout, les malheureux qui n'ont pas encore compris ces vérités essentielles sentent confusément leur laideur. Ils répugnent à se dévêtir. De là cette pudibonderie étrange qui les saisit, lorsqu'ils sont obligés de se mettre nu. Les conseils de révision offrent de bien curieux spectacles ; et durant la guerre, les innombrables visites de récupérés nous firent assister à des scènes peu réjouissantes, encore que l'épouvante de gens de 30 à 40 ans à qui se révélait ainsi brusquement le spectacle de leur propre laideur ne manquât pas d'un certain comique.

Pourtant le jour où la beauté plastique sera de règle, où le laid sera méprisé, le règne de la culture physique s'établira, et la race sera du même coup sauvée. Alors, les statistiques de mortalité, de maladies épidémiques diminueront dans des proportions qui étonneront même ceux pour qui l'exercice physique n'est pas tout à fait aussi incompréhensible que le sanscrit ou le phénicien.

Car celà aussi, il faut le répéter. La beauté plastique est une source de santé. Et cette beauté n'est pas le privilège d'une race disparue, n'est pas uniquement réfugiée dans quelques marbres ou granits, témoins d'une époque où le corps recevait les soins auxquels il a droit.

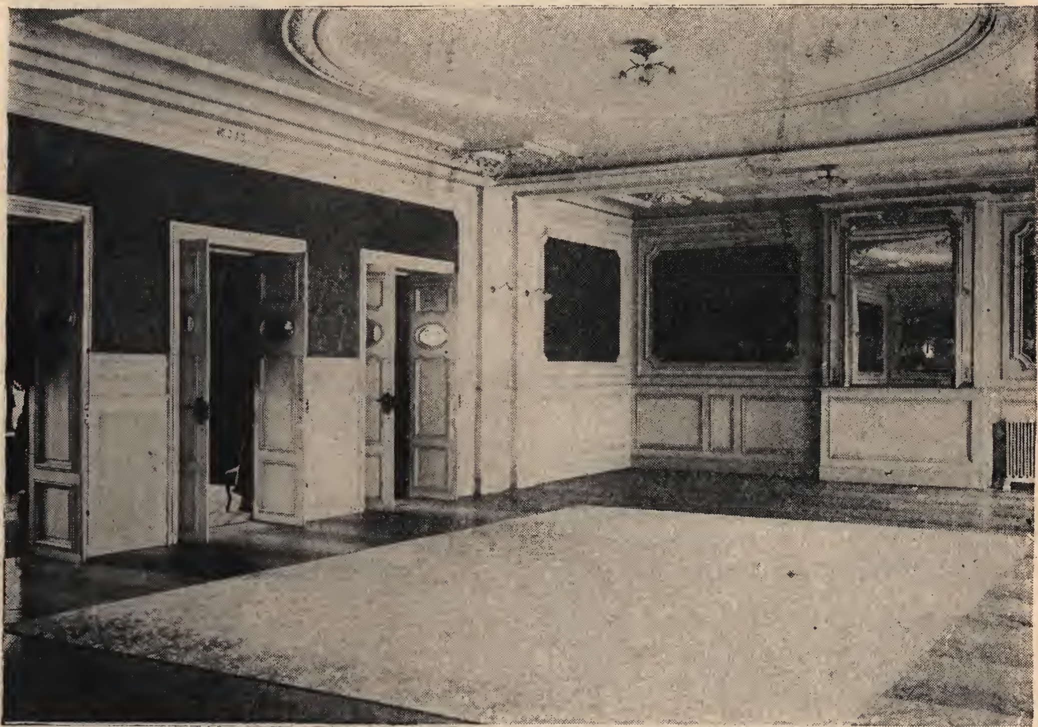
Non, la beauté est à la portée de tous, de tous ceux qui la souhaitent et



Le professeur de culture physique Emile Maitiot, élève du professeur Desbonnet

la veulent avec persévérance. Car tout entrainement répété chaque matin sera capable de la donner. Quelques mouvements d'une simplicité enfantine feront merveille sur les académies humaines. La culture physique sera le savant ciseau qui modèlera à nouveau, recréera la pureté et la noblesse des lignes.

Voilà ce qu'il faut savoir. Voilà encore une vérité première dont il faut se pénétrer : *Beauté est synonyme de santé* et *santé équivaut à moralité*. Car la culture physique mène à la moralité. Le culturiste fuit en effet les excès, pour éviter de porter atteinte à sa santé, à la beauté de son corps, à sa « forme ». Il sait trop le prix des efforts nécessaires pour arriver au développement physique pour gâcher celui-ci dans des plaisirs dégradants.



Une Ecole du Professeur Desbonnet
Le tapis pour les exercices de répulsion à deux, autour, la piste de course à pied.

Légende se rapportant au célèbre athlète Sandow (page 54)

(1) Sandow dont le développement musculaire était une perfection de l'harmonie, était arrivé à ce résultat grâce à un entrainement physique journalier.

Malheureusement l'amour du record et de la performance extrême l'ont incité à fournir des efforts excessifs qui le mirent en état de moindre résistance.

Il mourut prématurément des suites d'une tentative faite pour sortir seul d'un fossé une automobile qui y était tombée



Brancaccio dans l'« Apollon du Belvédère »

Poitrine large, taille mince, musculature abdominale nettement marquée, membres musclés sans hypertrophie, telles sont les caractéristiques que l'on obtient grâce à la culture physique, et par elle seule.

CHAPITRE IX

Il ne faut jamais cesser la pratique des exercices physiques

(Des bambins aux déclinants)

Beaucoup seront étonnés lorsqu'ils liront d'une part que nous conseillons aux parents de faire pratiquer aux tout petits la culture physique, et d'autre part que des presque centenaires fréquentent les écoles de culture physique du faubourg Poissonnière. Et pourtant, telle est la vérité qui répond d'ailleurs à l'exacte conception que l'on doit avoir de la culture physique.

Si nous n'allons pas jusqu'à formuler une leçon pour ceux qui sont encore dans le sein de leur mère, c'est parce que ces « presque nés » remuent d'eux-mêmes, sans qu'on les y invite, pratiquant en quelque sorte un entrainement *intra muros*.

Mais nous ne voyons aucun inconvénient — bien au contraire — à ce que dès 1 an 1/2 les tout petits commencent leur entrainement physique. Il est évident qu'à ce moment il ne saurait être question de leur confier une paire d'haltères ou un tableau de mouvements. C'est le rôle des parents de surveiller attentivement la vie physique des petits êtres et *de les aider* durant la courte leçon journalière — 5 minutes — (à l'heure du bain), leur apprenant à se baisser, à se relever, à ramener les jambes par-dessus la tête, à s'accroupir, à tourner le buste, etc... Naturellement ces mouvements doivent être faits très doucement et avec l'aide incessante du papa ou de la maman.

En prenant de l'âge, le gamin devra augmenter la durée, puis la difficulté des exercices pratiqués. A notre avis, il devrait toujours effectuer sa leçon matinale, même si à l'école il doit pratiquer à nouveau. Il y aurait simplement lieu d'alléger ou de diminuer les exercices du réveil. Mais cette toilette des muscles nous apparait aussi utile, aussi indispensable que celle de la peau ou des dents. Et nous ne sommes pas du tout persuadés que la culture physique sera de sitôt généralisée à l'école. C'est pourquoi nous sommes partisans de la leçon donnée à la maison sous la direction des parents. Car il ne faut pas attendre les décisions officielles pour chercher à améliorer sa santé. *Sache que tout le monde compte sur toi, mais toi ne compte sur personne.*



Brancaccio dans la pose de l'athlète grec (Cliché du prof. Desbonnet)

Il faut admirer sans réserves le magnifique développement dorsal de l'athlète et la différence de largeur du dos et de la taille.

Il faut aider la nature, car dans la vie actuelle, la nature est impuissante, à elle seule, à nous donner des enfants beaux et sains. Trop d'atavismes fâcheux, trop d'habitudes anti-hygiéniques se sont implantés parmi nous, dont nos petits sont les victimes. Aussi ne suffit-il pas de les bien nourrir, de les baigner, de les peser régulièrement. Nous devons leur donner la possibilité de se bien porter plus tard. Pour celà, non seulement la leçon de culture physique est de rigueur chaque jour, mais les jeux sont indispensables. Et les parents qui, confits dans leur paresse physique, ordonnent sans cesse à leur progéniture de ne pas courir, de ne pas sauter, de ne pas s'essouffler, de ne pas se mettre en transpiration, lui rendent le plus mauvais service. Ils font de leurs gamins des ankylosés avant l'âge, des « *élèves paresseux physiques* ». Qu'on excuse cette expression barbare. Mais elle exprime bien notre pensée. Si dès le jeune âge, les enfants voient réprimer leurs tentatives de mise en action de leur jeune musculature, de leur force naissante, de leur activité physique, ils deviendront vite des êtres amoindris, sans défense contre la maladie, avec une constitution chétive aggravée par des conditions déplorables d'existence. Ils seront encore moins bien portants que leurs parents, car une génération de paresseux, de faibles, se sera ajoutée à celles qui déjà, depuis pas mal de temps, dégénéraient peu à peu.

Reprenons encore une fois l'exemple des animaux. Ceux qui en ont la possibilité (comme pour les petits des hommes, on bride aussi leurs ébats) courent, sautent, mènent une vie physique des plus actives. Emmenez un chien à la promenade, il va, vient, fait plusieurs fois le même trajet, court après un congénère, se roule avec lui, fait une partie de « bourre ». Regardez un chat, sa souplesse, les bonds qu'il accomplit. Si les hommes sautaient de pareille façon, les records seraient portés à des hauteurs vertigineuses. Voyez les petits canards. A peine nés, ils courent et nagent. Admirons les bêtes, et imitons-les. Comme au temps de La Fontaine, le doux fabuliste, ce sont elles qui nous donnent des leçons. Tirons-en notre profit, pour le plus grand bien de nos propres « poussins ».

Puis, c'est l'école ou le lycée. L'éducation physique y est généralement inexistante, l'hygiène quelconque. Le matériel défectueux cause déjà nombre de déviations corporelles. Les années passent. L'enfant se mue en jeune homme. L'écolier devient apprenti ou employé : autre stade de la vie. Et tout aussi malsain, si l'on n'y prend garde. Perdu dans un personnel entassé, en des locaux souvent sans air, courbé toute la journée sur des livres ou des dossiers, ou employé toujours à la même partie d'un métier, l'adolescent a peu de chances de trouver dans son labeur le développement physique harmonieux que nous souhaitons pour lui.

La vie s'écoule ; le terme de la croissance est arrivé. Avec ses imperfections physiques, le sédentaire en est à cette période dénommée par euphémisme « la force de l'âge ». A cause de sa paresse physique, il ne reste pas longtemps à ce point. Une lente dégénérescence ne tarde pas à œuvrer sournoisement.



Jeune homme remerciant les dieux

Beau corps d'adolescent dont les formes graciles ne sont pas dénuées de vigueur. Le jour où tous les Français auront une plastique semblable, certains conseils de révision n'auront plus 50 ou 52 °/. d'inaptes.

Tantôt c'est l'enveloppe extérieure qui est atteinte : c'est l'obésité ou la maigreur excessive, la colonne vertébrale, les épaules ou les omoplates qui perdent leur ligne. Tantôt c'est l'intérieur qui s'offre en victime : estomac paresseux, intestin rebelle, foie et reins récalcitrants.

L'âge vient et toutes ces misères s'accentuent, malgré les régimes, les remèdes, les cures.

Parfois un sportif, un culturiste ayant conservé le goût des exercices physiques, compris la nécessité de ne pas s'abandonner aux années qui passent, continue à s'entrainer, à se maintenir, à durer, fait l'étonnement de ses proches par sa verdeur et son allant. Mais jusqu'ici ces exemples n'ont pas suffi à inciter la masse à s'instruire et à se cultiver physiquement.

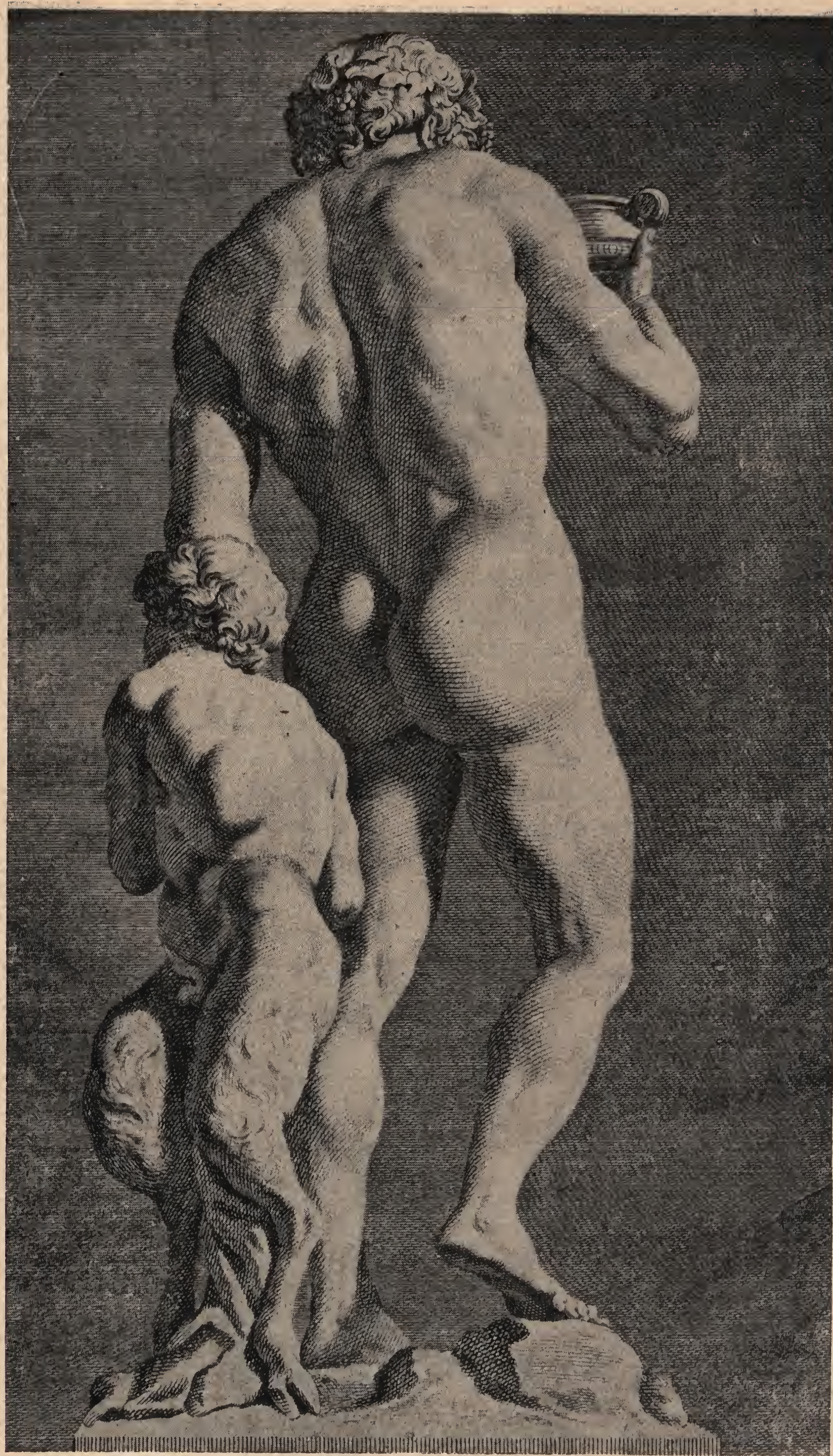
Pourtant, plus le temps fuit, et plus la nécessité inéluctable du mouvement raisonné, de la toilette des muscles et des organes se fait sentir. Il ne faut jamais arrêter un entrainement qui apporte la vigueur et la santé. On doit le modifier, l'adapter aux différents âges, mais non le supprimer. Il est certain que l'entrainement d'un enfant de 3 ans, d'un athlète de 28 et d'un vieillard de 80 ans ne saurait être le même. Mais chaque période de la vie doit avoir sa série d'exercices utilitaires.

Certes, la culture physique n'empêchera pas les gens de mourir. Le moyen de vivre indéfiniment n'est pas trouvé et ne le sera sans doute jamais. Mais l'exercice est la seule manière de prolonger la vie et surtout d'éviter qu'elle soit gâtée par les maladies et les infirmités.

Si peu qu'il ait pénétré parmi les masses, l'exercice a déjà accompli des miracles dans cet ordre d'idées. Il y a 30 ans, un champion abandonnait le sport à 25 ans, considérant sa carrière comme terminée. Maintenant les as de 30 ans et plus ne sont pas rares. Bien mieux même : chaque année des épreuves de vétérans réunissent des footballers de 40 ans, des crossmen et des cyclistes de 40, 50 et 60 ans et plus. Il n'y a pas très longtemps un cross fut organisé pour sportifs de plus de 70 ans. Il y eut 4 participants. Chiffre dérisoire, dira-t-on... Peut-être ; mais c'est déjà quelque chose d'avoir trouvé 4 septuagénaires capables de trotter encore à travers bois. Le doyen, âgé de près de 79 ans, a terminé fort allègrement. C'est un ancien lutteur qui fut un remarquable champion et qui s'est maintenu dans une verdeur magnifique, grâce à un entrainement soutenu.

Voilà tout le secret de la belle vieillesse de certains. Pas d'excès, s'efforcer de pratiquer une vie saine et ne jamais oublier la culture physique quotidienne.

Comme il n'est jamais trop tard pour bien faire, (car le muscle n'a pas d'âge), que ceux qui à un certain moment seraient tentés de s'initier à la culture physique ne se figurent pas qu'il est indispensable de l'avoir pratiquée dès la prime enfance. La volonté et la persévérance permettront, même au débutant tardif, de rattraper, tout au moins en partie, le temps perdu, d'effacer plus ou moins les traces de la vie passée.



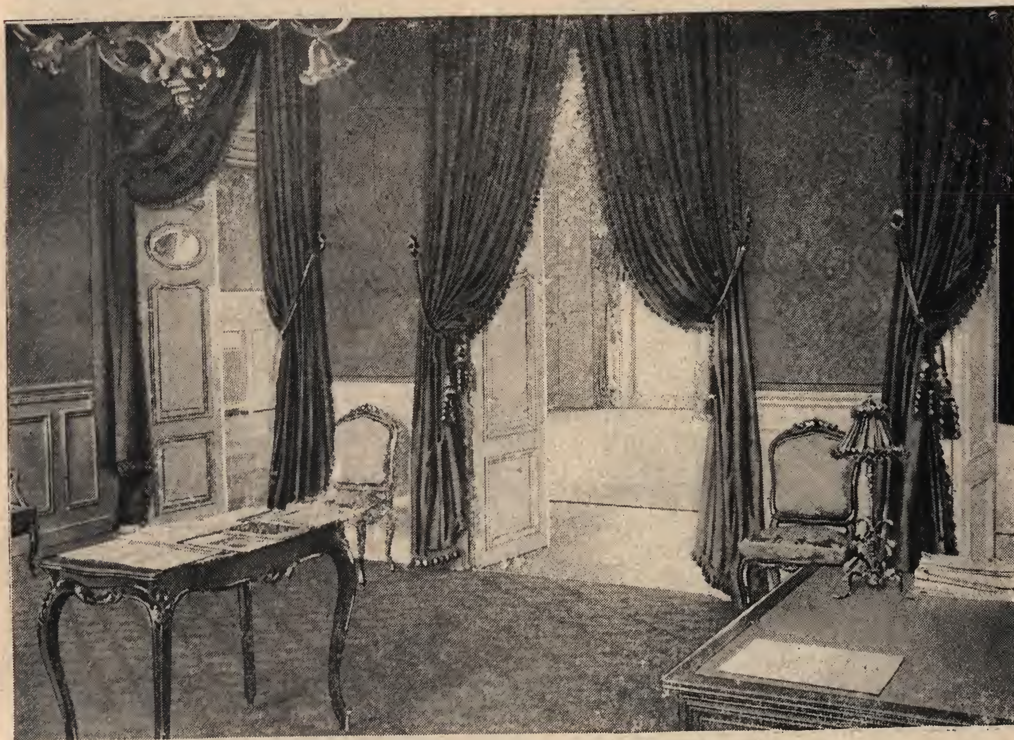
Le Faune et Bacchus

Magnifique développement dorsal. Les muscles du dos maintiennent la colonne vertébrale et les omoplates à leur place. Un dos musclé ne peut être voûté.

La musculature doit s'égaliser afin de soutenir le squelette qui, sans elle, a tendance à s'affaisser. Et c'est du développement de tous les faisceaux musculaires que résulte l'harmonie du corps.

Il n'y a pas d'autre solution : ou la santé par l'exercice, ou la vieillesse prématurée et son cortège de maladies pour les paresseux physiques. A chacun de choisir sa voie, car ainsi que l'enseigne le dicton populaire : « Comme on fait son lit, on se couche ».

Georges Clémenceau, le grand homme d'état, qui est docteur en médecine accomplit chaque jour une série de culture physique qui lui a été ordonnée et choisie par un professeur de renom, aussi, à 89 ans, le docteur Clémenceau se porte comme un charme et a conservé toute sa lucidité d'esprit.



Salon de réception aux Ecoles Desbonnet
Dans le fond un hall pour la culture physique d'ensemble.



Un produit de la culture physique : M. MAIRE (Photo Rosmand)
Splendide spécimen de développement harmonieux et de souple vigueur.

CHAPITRE X

Le culturiste n'est pas un simple musculaire

Certains pourraient supposer que le culturiste est un monsieur dont le cerveau est passé dans les muscles et qui emploie son temps à se contempler devant une glace en faisant continuellement tressauter les boules de ses biceps. Des littérateurs en mal de sujet ont cru découvrir un filon inépuisable en partant en guerre contre l'exercice physique. A les entendre, tous ceux qui accorderaient quelque attention à leur corps ne seraient que de sombres brutes incapables de poursuivre un idéal, d'avoir des projets généreux et des idées saines.

Ceux qui les suivent en sont encore à la période romantique, à l'époque des héros d'Alfred de Musset. Dans ces temps poétiques à souhait certes, mais où, à notre avis, l'on planait tout de même un peu trop dans les sphères éthérées, il était de bon ton d'être poitrinaire, neurasthénique et désabusé. « *Je hais le mouvement qui déplace la ligne* » affirmait Baudelaire, qui nous eût probablement donné des chefs d'œuvre et des traductions aussi remarquables s'il n'avait pas abrégé sa vie en négligeant par trop son corps, en le considérant comme une guenille. « *Guenille si tu veux, mais guenille qui m'est chère* », riposte le sage aux côtés de qui nous nous rangerons.

Les culturistes prétendent tout comme d'autres vibrer et palpiter à la beauté des choses. Ce n'est pas parce qu'ils ont le culte de leur corps, que les beaux spectacles de la nature et de l'art doivent les laisser insensibles. Autant que leurs contemporains, plus que beaucoup, peut-être, car ils savent le prix de la beauté des lignes et les difficultés pour l'obtenir, ils sont capables d'admirer les splendeurs qui s'offrent à leurs yeux, qui frappent leurs oreilles.

Et nous en connaissons qu'aucun domaine, qu'aucune manifestation artistique ne laisse indifférents. Est-il donc nécessaire d'être souffreteux pour admirer le soleil s'enfonçant dans la mer qu'il empourpre ou disparaissant derrière les sommets neigeux qui rougeoient ? Faut-il être chétif pour vibrer, le soir, tandis que tremble l'archet d'un violoncelle, les cordes d'une harpe, que monte dans l'air une sonate de Beethoven, une marche de Chopin, une symphonie de Debussy, une valse de Strauss ou de Métra. Est-il indispensable de mépriser son corps pour être capable de remarquer la pureté des lignes de tel marbre antique, de tel tableau classique ? Et parce que nous cultivons notre



LURICH G., élève du docteur Krajewski.

Ce superbe athlète a profité de son développement remarquable dû à la culture physique pour se livrer aux sports de force. Il a acquis à cette pratique une certaine hypertrophie musculaire qui n'est pas à rechercher par le culturiste.

corps, ne pouvons-nous sentir nos cœurs se gonfler à l'audition ou la lecture de Ronsard, de Hugo, de Verlaine, de Samain, de Verhaeren.....

* * *

Bien plus, il nous est possible de citer parmi les culturistes des noms d'écrivains, d'artistes universellement connus ou dont la renommée n'est plus à faire.

Est-il nécessaire de noter que Guy de Maupassant, le puissant auteur de Bel Ami, de Mont-Oriol, d'Une Vie, et de tant de nouvelles inégalables, Pierre Loti, le peintre des marins et des horizons exotiques, le délicat écrivain de Pêcheur d'Islande, Mon frère Yves, Ramuntcho, Matelot, Azyadée, etc... furent des culturistes fervents ? De même Jean Richepin, le poète des Gueux, le romancier de Miarka, de la Glu, le dramaturge du Flibustier, etc...

Citons encore M. Eugène Brieux, l'homme de théâtre applaudi, le sociologue averti, l'auteur des Avariés, de la Robe Rouge, de Blanchette, des Remplaçantes ; le tragédien Albert Lambert fils, de la Comédie-Française, l'éminent interprête de Ruy Blas, le créateur puissant de Polyphème. Maints artistes, comédiens ou chanteurs cultivent leur corps, seul moyen de se conserver en bonne santé et apte à jouer les rôles les plus divers, les personnages physiques les plus différents. Citons encore le sculpteur lyonnais Maspoli, culturiste de toujours, un des hommes les plus forts qu'il nous fut donné



Un grand hall aux Écoles Desbonnet



Le culturiste Brancaccio dans la pose de l'athlète se frottant d'huile

Toujours la même harmonie des lignes. Celà tient à ce qu'aucun groupe musculaire n'est développé plus que d'autres. Il n'y a que la culture physique qui puisse arriver à cette perfection, car elle seule tend à obtenir ce résultat.

d'admirer et dont les œuvres, notamment « l'Athlète terrassant le microbe » et « la Méditation avant l'Effort », morceaux d'une belle venue, sont inspirés par des gestes athlétiques.

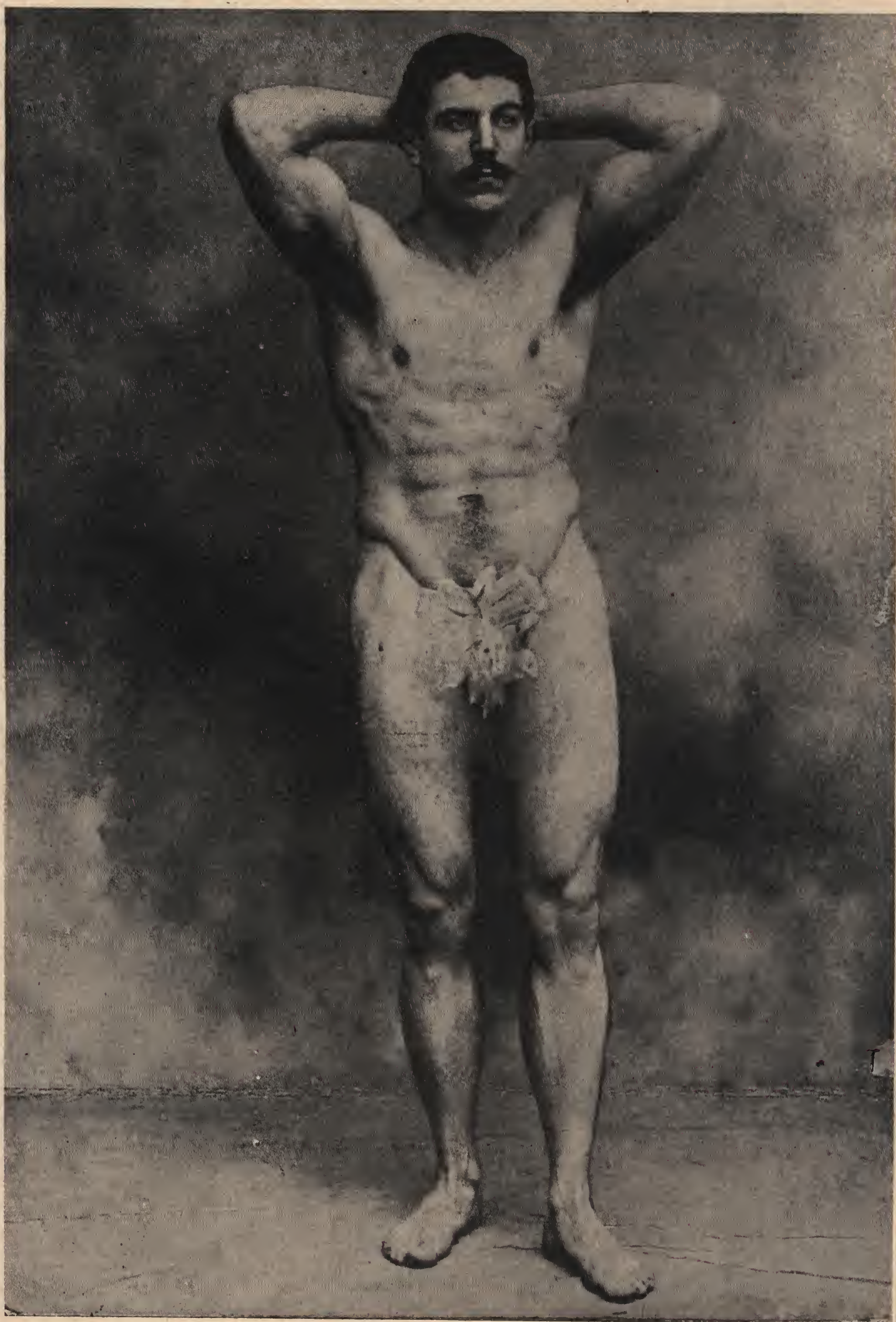
Après ces exemples, la cause doit être entendue. Pour tous les gens de bonne foi, il ne pourra plus être question de considérer les culturistes soucieux de leur harmonie corporelle et de leur santé comme des individus terre à terre, incapables d'élévation d'esprit. Pourquoi le travail physique serait-il ennemi de celui du cerveau ? Alors qu'au contraire, les cérébraux ont un absolu besoin de mouvement physique pour se reposer, pour se délasser et se fortifier.

Et même nous affirmons que non seulement l'effort physique modéré et dosé ne peut nuire à la production cérébrale, mais qu'il peut l'aider en donnant l'antidote nécessaire qui évite le surmenage. Grâce à une culture physique régulière, les intellectuels ne doivent plus connaitre, même dans les moments de production intense, ces fatigues, ces lourdeurs de tête, apanages de tant d'entre eux. Le sang vivifié par le travail physique raisonné, plus pur, plus riche, alimentera mieux le cerveau dont l'effort sera plus facile, plus profitable. Et le système nerveux, grand régulateur de l'organisme, fortifié, lui aussi, par l'exercice quotidien, équilibrera des individus aux idées saines.

Encore un préjugé de détruit après tant d'autres.....



La Culture Physique Desbonnet au bord de la mer



Un culturiste, M. G., dont la ceinture est remarquable
« Les muscles abdominaux sont les muscles de la santé » dit le professeur Desbonnet.

CHAPITRE XI

La Culture Physique est altruiste

Des esprits superficiels pourraient supposer que la pratique de la culture physique est en quelque sorte de l'égoïsme, puisque par un entraînement journalier, celui qui s'y astreint réussit à améliorer, puis à fortifier sa santé. Pareil jugement prouverait chez ceux qui le portent un raisonnement un peu simpliste.

Si en effet le culturiste se fortifie, se transforme, de chétif ou de malade en bien portant, en athlète, le bénéfice retiré de ses pratiques hygiéniques et dont il est naturellement le premier à profiter, s'étend aussi à la collectivité, aussi bizarre que celà puisse paraître au premier abord.

Car la société est formée de la masse des individus, qui sont, que l'on veuille ou non, solidaires les uns des autres. Que se produit-il lorsque dans une nation comme la nôtre, aucune initiative des pouvoirs publics, aucun effort d'ensemble n'est fait pour majorer des santés déficitaires.

Sur ce premier point, il n'y a pas de discussion possible ; la race française s'étiole. La résistance, la vitalité de ses habitants va diminuant. Les cris d'alarme n'ont pas réussi jusqu'ici à secouer l'apathie des dirigeants. Aussi notre pays est-il parmi les plus gravement atteints par la tuberculose. La France, hélas ! est parmi les peuples dont la santé publique laisse le plus à désirer. D'autres nations se sont émues des progrès de la mortalité depuis la guerre et ont accompli des efforts méritoires dans le domaine de l'éducation physique. Chez nous, rien !

Il importe donc de laisser l'initiative privée se développer pour suppléer aux pouvoirs publics défaillants. On aperçoit déjà l'importance sociale qu'acquièrent les éducateurs, les pionniers, qui essaient de diffuser l'exercice parmi leurs contemporains. Les résultats auxquels ils sont arrivés leur méritent notre gratitude : sans aide, abandonnés à leurs seules ressources, certains luttent depuis un demi-siècle pour donner à ceux qui les entourent le goût de la beauté et de la santé.

Et si un jour, dans quelques lustres, on relate l'histoire de l'époque actuelle, on restera confondu en voyant quel retard, quelles erreurs, quelles hérésies se donnaient libre cours dans les sphères dirigeantes de notre nation, en regard de tout l'effort fait par les pays voisins.

Et l'on ne saura pas à cette époque ce qu'il faudra le plus retenir de notre temps, ou la sottise de ceux qui détiennent les rênes du pouvoir, qui prétendent nous légiférer dans nos moindres actes, tout en nous laissant mourir faute

d'air et d'exercice, ou la race qui instinctivement ne veut pas disparaître et qui cahin-caha, tant bien que mal, en s'étiolant un peu plus chaque jour, réussit à vivoter dans les taudis, dans une civilisation dont la majorité ne connaît que le côté pernicieux et la paresse physique. A moins que le plus admirable ne soit pas, en vérité, l'effort de quelques illuminés, tant soit peu fous sans doute, qui gaspillent leur temps quand ce n'est leur argent, à chercher à faire entrer dans le crâne des administrateurs et des administrés des vérités élémentaires. A savoir que les muscles existaient chez les anciens et qu'il n'y a pas de motif plausible pour ne pas les faire figurer dans notre anatomie. Et que si muscles il doit y avoir, il est urgent de les accroître et les maintenir par l'entretien. Car si ailleurs la fonction crée l'organe, ici le fonctionnement maintient l'organisme.

Mais terminons cette digression, et revenons au but du présent chapitre. L'amélioration physique des culturistes encore que toute personnelle, sert-elle la collectivité ? Sans hésiter, repondons oui ! Et essayons de le démontrer.

Prenons un magasin quelconque. Une centaine d'ouvriers y travaillent. Atavisme défectueux, conditions de vie malsaines, bref tout concourt à les anémier. Résultat : chaque jour quelques malades manquent à l'appel. En fin d'année, le rendement se trouve notablement diminué. La quantité de mar-



Ecole de Culture Physique de Caen
Le polarium avec les terrasses pour la culture physique en plein air

chandises livrées à la consommation est moindre. Et si les besoins restent les mêmes — et il en est ainsi — il y a déficit de production et augmentation de prix.

Si les ouvriers précités, touchés par la grâce, se mettent à la culture physique, une amélioration sensible de la santé générale de l'atelier ne tarde pas à se manifester au bout de quelques mois. Soit une production plus grande, mieux ajustée aux besoins, et partant moins de raisons de plus value.

On voit déjà si l'on généralise pour tout un pays, le bénéfice à retirer au seul point de vue du rendement professionnel d'une meilleure santé publique. En effet, si un culturiste se développe par l'exercice, si 40 millions pratiquaient de même, le problème serait résolu.

*
* *

Un autre point tout aussi capital est celui de l'assistance contre la maladie. Nos hôpitaux regorgent de malades. Non seulement les consultations sont tellement fréquentes que les médecins ne peuvent examiner les patients que d'une façon superficielle, mais les hospitalisés sont également en surnombre. Là encore, avec une meilleure santé qui aurait immédiatement pour corollaire la diminution des malades, ceux qui malgré tout, sont dans un état physique précaire auraient alors le droit d'espérer tous les soins que cet état nécessite-



Le Nice Caennais
Les terrasses de l'école de Caen pour la culture physique en plein air

rait. Leur nombre restreint n'exigerait pas l'agrandissement des hospices actuels ou la création de nouveaux. D'où diminution du budget de l'Assistance Publique.

Si l'on pratiquait de la sorte, si durant quelques années les économies ainsi réalisées, faibles au début, mais qui iraient en augmentant étaient employées *intelligemment* (1) à l'entraînement physique de la jeunesse et ceci dès l'école, on serait stupéfait au bout de quelque 10 ans des bénéfices réalisés dans ce domaine. Actuellement les bien portants paient un impôt pour les malades. C'est la règle. Mais ne préféreraient-ils pas mieux payer pour que d'autres se portent également bien ? Et prévenir ne vaut-il pas mieux guérir ? C'est le rôle, le but de la culture physique, qui, quoique individuelle s'affirme — nous le disions en tête de ce chapitre — éminemment sociale et altruiste. Encore une qualité, et que beaucoup méconnaissent, à son actif. Quand nous serons à cent.....



Ecole de culture physique de Bruxelles. Directeur : M. le professeur Lheureux.

(1) Nous parlons d'employer intelligemment les fonds pour l'Éducation Physique. En effet, il ne saurait alors s'agir de créer un nouveau stade olympique, un palace pour as de tennis, mais en place d'un seul Colombes, des dizaines de terrains simples où tout le monde se rendrait, non comme spectateur, mais comme acteur. Là est la vérité, mais pas ailleurs.

CHAPITRE XII

Depuis l'antiquité, nombre d'écrivains ont prêché l'équilibre moral et physique

Si la gymnastique hygiénique et curative proprement dite est en Europe à peu près centenaire, grâce à Ling, il y a bien plus longtemps que des hommes intelligents ont compris tout le parti à tirer de l'exercice physique pour le développement et la santé de l'être humain.

Certes, il y a vingt siècles, il ne s'agissait pas, il ne pouvait s'agir de mouvements spéciaux appliqués à tel groupe musculaire, de méthodes de correction, de développement ou de redressement. Mais la compétition n'existait pas à cette époque dans le sens qu'elle possède aujourd'hui ; l'exercice était dans les temps anciens à la fois un moyen de développement physique et de récréation.

Notons tout d'abord que les jeux olympiques de l'ancienne Grèce avaient évité la spécialisation actuelle. Le vainqueur, celui qui remportait la palme d'olivier sauvage à Olympie ou la couronne de pins à Corinthe, devait être le



La méthode Desbonnet au bord de la mer à Berck-Plage (classe des fillettes)

vainqueur de rencontres comportant la course, la lutte, le lancer du javelot et du disque, le pugilat.

A cette époque deux sortes d'établissements fleurissaient en Grèce : les palestres et les Gymnases. Les premiers étaient réservés à l'enfance et étaient dirigés par des professeurs, des « *pédotribes* ». Les seconds, qui étaient publics, étaient fréquentés par les adolescents. On y allait à la fois pour s'entraîner et écouter les orateurs.

Signalons en passant que les jeux d'Olympie se disputaient tous les quatre ans. Ils duraient cinq jours. Créés paraît-il par Hercule, fils d'Alcmène, environ 14 siècles avant J.-C., ils furent interrompus plusieurs fois. Quelque 500 ans plus tard une trêve sacrée fut conclue entre Lycurgue de Lacédémone et Iphitus d'Elée, interrompant les guerres durant la période des ieux qui furent définitivement supprimés par Théodose en 394.

Notons aussi qu'un pédotribe de Thrace, nommé Hérodicos, entreprit de se fortifier par des exercices réguliers. A partir de ce moment, la gymnastique méthodique fait partie de la thérapeutique grecque.

La conception des Grecs différait nettement de celle des sportifs actuels. Les Hellènes prisaient par dessus tout l'harmonie du corps et des belles attitudes.

A Rome, l'idéal ne fut pas le même, et les exercices utilitaires étaient réservés principalement aux soldats de métier. Néanmoins quelques jeux de balle et de paume servaient de divertissement et de dérivatif aux citadins.



La Culture Physique au bord de la mer par un instructeur de l'Ecole Desbonnet (classe des fillettes)

Certains exercices se perpétuèrent et se retrouvent à différentes époques du Moyen-Age et de la Renaissance. Plusieurs jeux locaux en témoignent aujourd'hui encore. Mais que l'on est loin durant ces siècles de l'effort grec, comme l'on ignore systématiquement les formules que nous ont laissées les grands de l'antiquité.

Le célèbre philosophe grec Platon, disciple de Socrate et maître d'Aristote, auteur des magnifiques Dialogues, né en 429, mort en 347 avant J.-C., a traité à différentes reprises du problème de l'éducation physique. Son véritable nom était Aristoklès et c'est sa largeur d'épaules qui l'aurait fait surnommer Platon (de platus, large). Un de ses biographes prétend qu'il fut vainqueur des jeux olympiques. Dans « République » son dialogue entre Socrate et Glaucôn est consacré à l'éducation intellectuelle et physique.

C'est Platon qui a écrit : « L'homme n'est un beau spectacle que quand la beauté et la force de l'âme sont en harmonie avec la beauté et la force du corps ». Vérité dont nos contemporains et nos élégants feraient bien de se pénétrer.

Xénophon né vers 430, mort vers 352 avant J.-C., général athénien qui dirigea la célèbre retraite des Dix mille, a laissé des traités d'équitation et de chasse. Il est également l'auteur d'une constitution de Sparte d'où nous



La gymnastique et la culture physique en plein air à l'Ecole de Culture Physique de Caen
Dr Roche, administrateur



Le culturiste ROLET — Photo Rosmand, Paris

Une des plus remarquables académies que nous connaissons

extrayons ce qui suit, que nous pourrions signer sans en changer un mot :

« La plupart des métiers de l'artisan sont sédentaires ; c'est ainsi que chez les autres nations grecques, les jeunes filles filent la laine dans l'immobilité. Comment peut-on espérer que des femmes ainsi élevées puissent mettre au monde un être vraiment grand ? La première et la plus noble fonction des femmes était de mettre au monde des enfants ». Aussi Lycurgue institua-t-il l'éducation physique aussi bien pour le sexe féminin que pour le sexe masculin : à côté des concours de force et de vitesse réservés aux hommes, il en créa de semblables pour les femmes, persuadé que l'enfant, issu de père et de mère vigoureux, ne peut être lui-même que plus vigoureux.

Aristote, né en Macédoine, précepteur d'Alexandre-le-Grand, fut le fondateur de l'école péripatéticienne. Il fut une des intelligences les plus vastes qui aient jamais existé. Il mourut à Chalcis (384-322 av. J.-C.). La plupart de ses écrits ont conservé toute leur valeur, malgré les siècles. Ainsi dans « Rhétorique » il disait ceci :

« La beauté pour un jeune homme, c'est d'avoir le corps entraîné aux fatigues, à la course et aux exercices de force et de présenter en même temps un aspect agréable. Les pratiquants du pentathle sont les plus beaux, étant



Ecole de culture physique de Caen
Gymnase en plein air pour la belle saison et pour les amateurs de nudité en plein air



MAITROT, élève du professeur Desbonnet

Ancien champion du monde cycliste de vitesse (amateurs) et culturiste remarquable, cet athlète, qui fut tué à la guerre, possédait un magnifique développement corporel.

propres à la fois aux exercices de vitesse et aux exercices de force... Le vieillard est beau quand il peut vaquer aux occupations indispensables, qu'il ne souffre pas et qu'il est épargné par les misères de l'âge ».

« L'entraînement physique ne doit pas être perdu de vue, il faut qu'on envoie les enfants à l'école du pédotribe et qu'ils s'y entraînent suffisamment, tant pour y acquérir l'harmonie des lignes que pour s'y fortifier. Car c'est le fondement d'une heureuse vieillesse qu'une bonne constitution acquise pendant l'enfance... C'est pendant la jeunesse qu'il faut acquérir la tempérance et la modération, ces viatiques de la vieillesse, écrit (dans l'Education des Enfants, XI) Plutarque (45 à 125 après J.-C.), le célèbre historien et philosophe grec, auteur de « la Vie des hommes illustres de Grèce et de Rome ». Il disait aussi ceci : « Ceux qui n'exercent que leurs corps sont trop durs, ceux qui n'exercent que leur âme, trop mous ».

Gallien, célèbre médecin et anatomiste, médecin de Marc-Aurèle, décrivit les excès de la spécialisation sportive. Ce qui prouve une fois de plus qu'il n'y a rien de nouveau sous le soleil. Car il semble, à la lecture des textes anciens, qu'à un moment donné le sport pur, le sport complet fut frappé d'une certaine décadence. Le professionnalisme, les combinaisons entre adversaires se partageant les prix ont sévi. C'est ce que constate l'écrivain grec Philostrate (né vers 175, mort vers 249 après J.-C.). Pratiques que nous avons retrouvées dans nos vélodromes, chez nos lutteurs et boxeurs modernes. Mêmes causes, mêmes effets.



Ecole Desbonnet à Bilbao, Espagne. Directeur : M. de Erausquin.



Mlle M. D., culturiste

Comparez cette superbe académie, témoignage de santé, à la fois élégante et forte avec les pitoyables silhouettes de nos contemporaines.

La Culture Physique donne une poitrine ferme, grâce aux exercices spéciaux des muscles du thorax.

Juvénal, poète satirique latin, né vers 42, mort vers 125, a flétri dans des satires indignés les vices de Rome. Il a laissé une phrase qui aujourd'hui encore nous inspire ; c'est le « *Mens sana in corpore sano* (10e satire), l'homme vraiment sage, dit le poète, ne souhaite que la santé de l'âme avec celle du corps ». Nous ne demandons pas autre chose et regrettons bien vivement que depuis 18 siècles cette maxime soit restée lettre morte.

Il nous faut arriver à Rabelais pour entendre à nouveau parler d'éducation physique. Le curé de Meudon dresse pour Pantagruel un ample plan d'entraînement. Ce qui n'est pas pour nous étonner, l'auteur de Gargantua ayant été médecin et anatomiste. Mais à cette époque comme au Moyen-Age, comme dans les siècles qui suivirent, rares furent ceux qui ont saisi l'importance de l'entraînement physique. Le mouvement n'était pas raisonné, ni appliqué à la santé. Il reste utilitaire au premier chef : équitation, marche, escrime en vue des guerres fréquentes, ou récréatif comme certains jeux de balle, paume, soule.

Parfois comme un éclair, une pensée, une ligne d'un écrivain, d'un philosophe, montre que certains esprits curieux ont compris, pressenti plutôt l'œuvre de régénération qu'il faudra accomplir un jour ou l'autre.

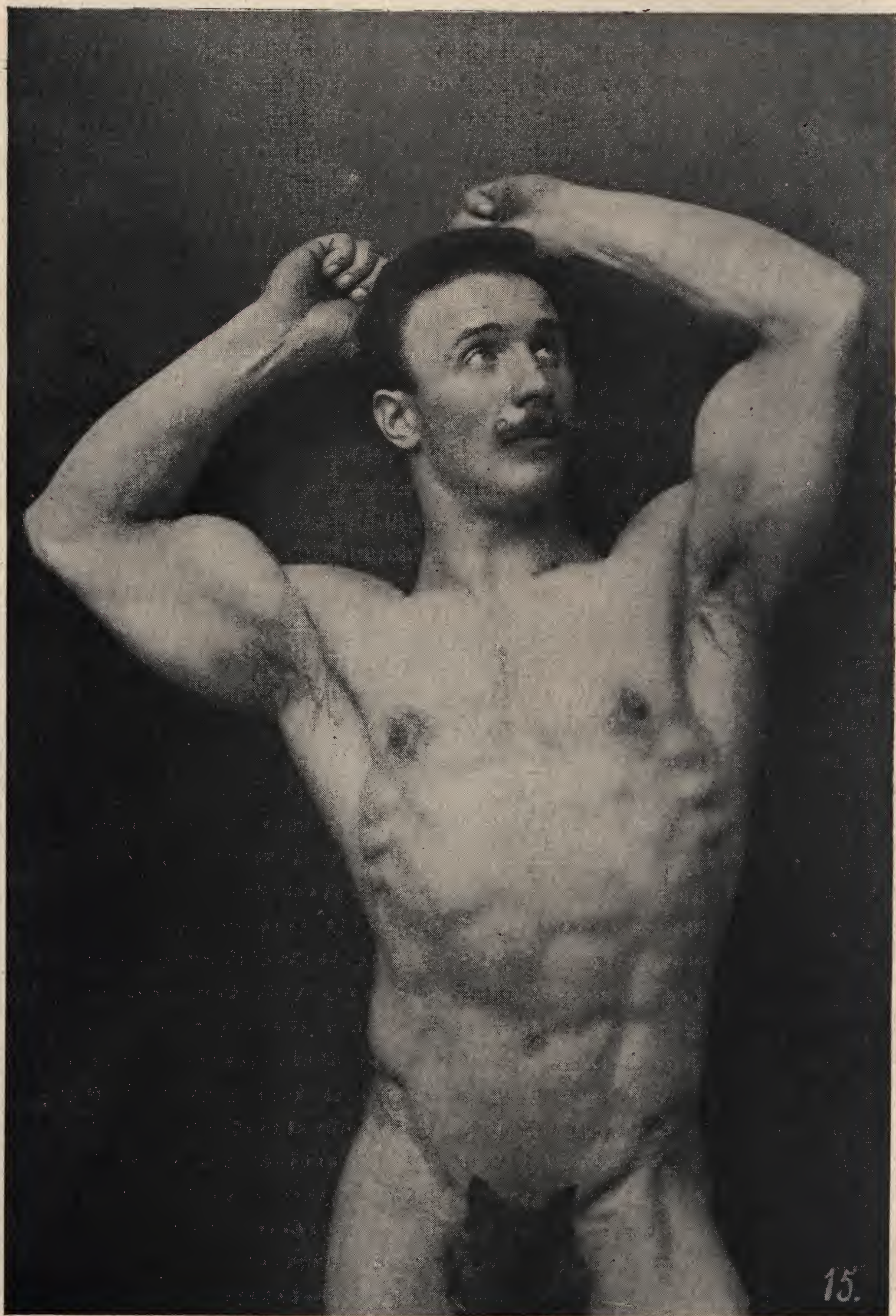
N'est-ce pas Michel de Montaigne (1533 à 1592) qui écrivait que : l'âme et le corps doivent être menés « comme chevaulx attelés au mesme timon » ?

Plus tard, c'est J.-J. Rousseau qui veut que l'on fortifie le corps par des



(Photo R. Leinbacher à Moulins)

Ecole de culture physique de Moulins ; directeur : M. E. Ducher



Un culturiste qui, ayant acquis un beau développement corporel,
s'est ensuite spécialisé dans des exercices plus athlétiques où il a brillé sans peine

exercices afin qu'il soit le bon serviteur de l'esprit. « Plus le corps est faible, plus il commande ; plus il est fort, plus il obéit ; un bon serviteur doit être robuste », écrit l'auteur des Confessions, du Contrat Social, de la Nouvelle Héloïse.

A la même époque le philosophe Vauvenargues, l'auteur de Maximes, disait : « Il faut entretenir la vigueur du corps, pour conserver celle de l'esprit ».

Mais combien rares sont ces lueurs, ces pressentiments, pourrait-on dire, d'une nécessité inéluctable de la culture physique. Aussi ceux qui, peu ou prou, ont senti l'importance de la question, méritaient-ils d'être cités et connus des culturistes.

C'est seulement en Grèce, dans la belle Grèce antique, que les notions de beauté plastique, de santé, avaient une telle valeur. On voit à la lecture des extraits cités quelles lumières ces penseurs, ces écrivains avaient projetées sur ce problème primordial, qu'ils ne séparaient pas de l'éducation proprement dite. Leurs gymnases étaient fréquentés par les philosophes, les orateurs qui enseignaient leur art aux jeunes gens assemblés pour les jeux du stade.

Après, ce furent les ténèbres. Il appartenait au XIXe siècle de les dissiper. Mais le chemin est long, et selon l'expression d'E. Renan « c'est la route qui monte en lacets ». Car l'ignorance et la bêtise, la paresse et la routine sont autant d'obstacles à la diffusion de la culture physique.

Mais reprenons une parole célèbre : la vérité est en marche, rien ne l'arrêtera.



Ecole de Caen, — Les terrasses pour les leçons en plein air et d'héliothérapie .



L'Ecole Desbonnet de Caen, une des plus coquettes et des plus complètes installations de Culture Physique que l'on puisse trouver en France.



L'Ecole de Culture Physique de Cap-Breton. — Le préventorium
M. Albert Surier ; le Professeur Desbonnet ; M. Saumade de Paoli, le directeur ; le Chef des boys-scott.

DEUXIÈME PARTIE

CHAPITRE PREMIER

Les Précurseurs

Il nous faut maintenant dire quelques mots de ceux qui réalisèrent et furent les précurseurs de l'éducation physique et qui, à des titres divers, par la besogne qu'ils ont accomplie ont mérité notre reconnaissance et que leur nom ne tombe pas dans l'oubli.

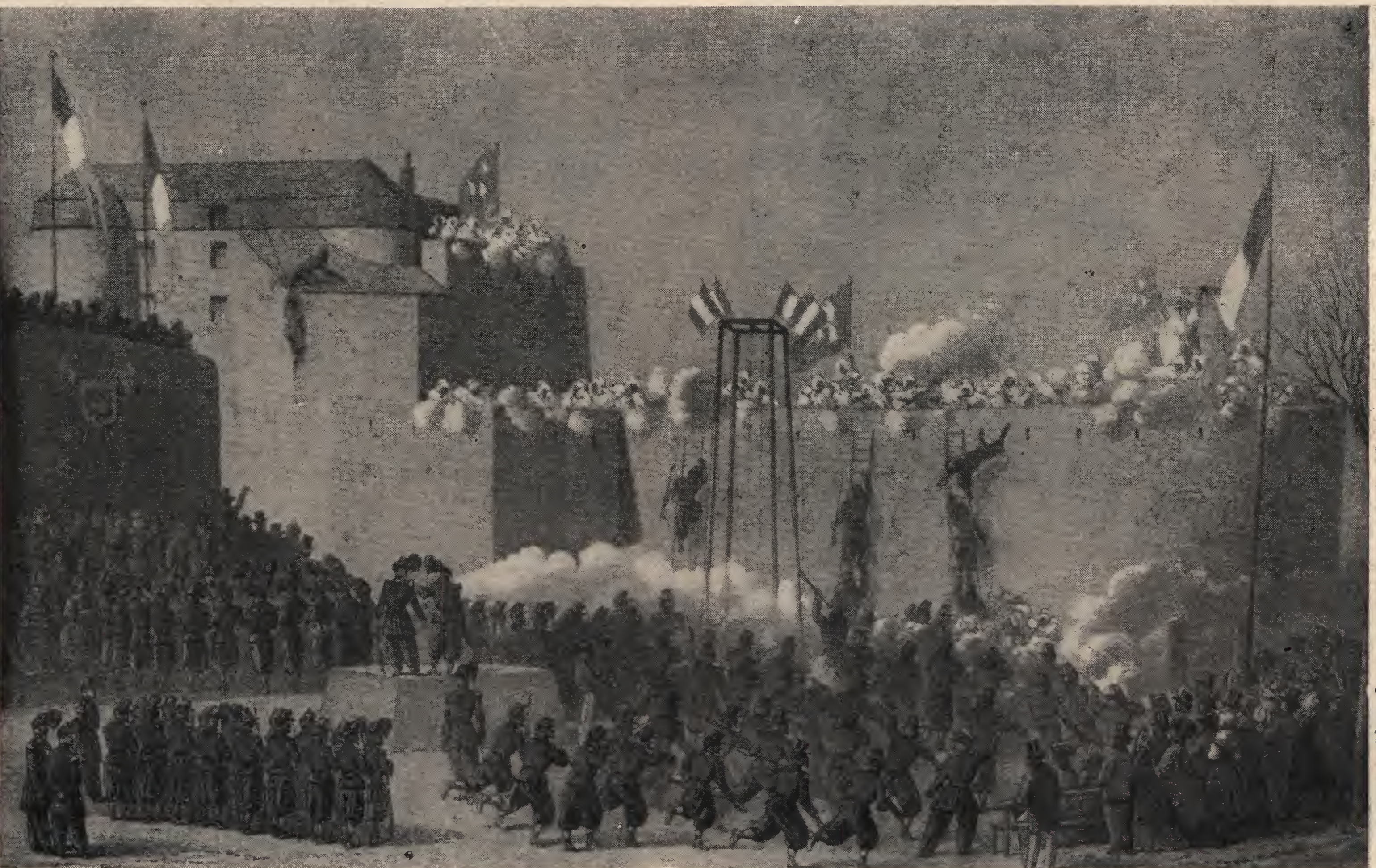
LING

Le suédois Ling (Per-Heinrick) naquit à Ljunga en 1776. Il mourut à Stockholm en 1839. Il fut professeur d'escrime. Dès 1813, il enseigna la gymnastique éducative. L'année suivante, il reçut une mission du Gouvernement et fonda un gymnase à Stockholm. A la même époque, il exposa son système dans « Fondements généraux de la Gymnastique ». Poëte et écrivain de valeur, il est l'auteur d'une œuvre nombreuse : épopées, comédies, pastorales. Il était membre de l'Académie suédoise depuis 1835.

Ling eut le mérite d'innover une méthode appelée indifféremment méthode de Ling ou « suédoise ». Elle ne nécessite que peu ou pas d'appareils. C'est le corps lui-même qui, par des flexions, des extensions, des rotations, constitue le principal appareil. La méthode suédoise est à la fois une méthode de développement et de rectification. Elle jouit encore d'une grande vogue dans les pays nordiques.

Elle s'implanta en France, il y a quelque 40 ou 50 ans, et y rencontra un succès considérable. Plusieurs ouvrages furent publiés dans notre langue pour aider à sa diffusion. Par la suite, elle trouva beaucoup d'adversaires qui s'efforcèrent de détruire le monument élevé par ses laudateurs.

A notre avis, les uns et les autres ont dépassé la mesure. Le système de Ling n'est pas la panacée à tous les maux dont souffre l'humanité. De plus, elle ne parait pas s'adapter absolument à notre tempérament. Elle est froide. ne retient pas suffisamment l'intérêt. Enfin les progrès accomplis depuis un siècle, dans ce domaine, ont permis de la compléter et de lui substituer des éléments de développement plus actifs et plus en rapport avec nos nécessités.



Simulacre de la prise du Fort L'Empereur à Alger (1) (Voir page 118)

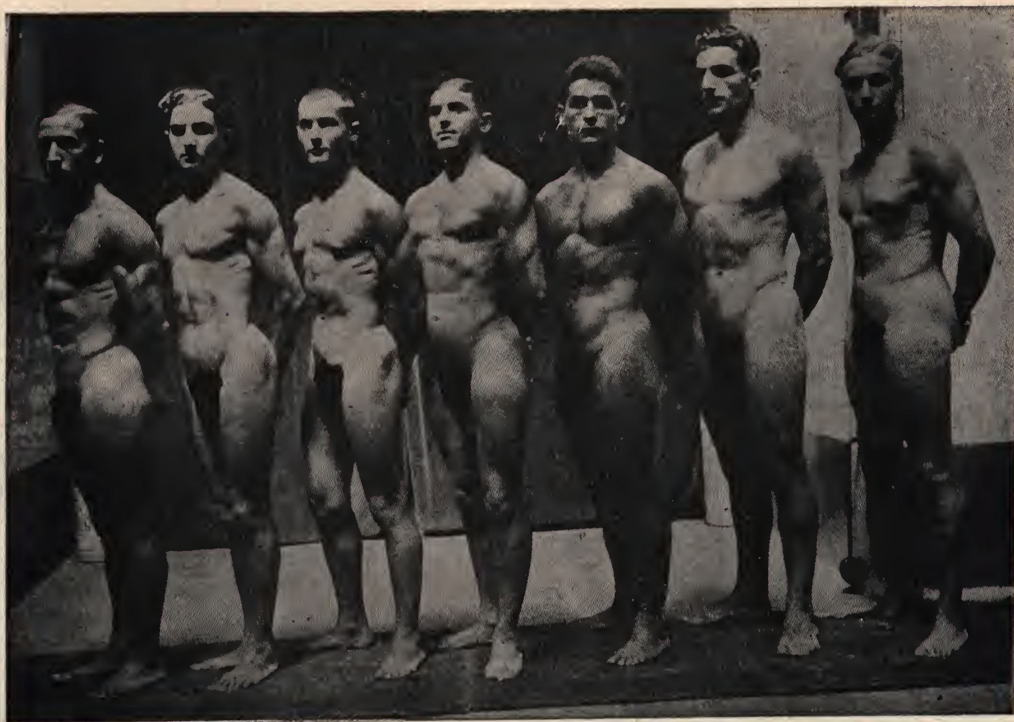
Mais de là à lui dénier tout intérêt, toute valeur, comme ont fait certains partisans de méthodes empiriques, il y a un monde.

Que la méthode de Ling ne soit pas le dernier mot de cette science qu'est la culture physique, c'est possible. Mais il y a entre la suédoise et les actuelles méthodes de développement corporel le rapport que l'on trouve entre la locomotive de Stéphenson et celle de nos grands rapides modernes. L'une a ouvert la voie aux autres, a permis leur progrès, leur perfectionnement.

Celà est plus que suffisant pour que Ling ait droit à notre gratitude et à notre souvenir.

AMOROS

Il nous faut aussi accorder un souvenir à François Amoros. Cet Espagnol, qui devint colonel, naquit à Valence en 1769 et mourut à Paris en 1848. Il chercha à établir en France l'enseignement de la gymnastique civile et militaire. Encore qu'il s'agissait de mouvements aux agrès, qui relèvent plutôt du sport que de l'exercice éducatif, il n'est pas moins vrai que cet essai de vulgarisation d'entraînement physique et de gymnastique de sauvetage méritait d'être cité.



Jeunes culturistes de l'Ecole Desbonnet de Barcelone
Directeur : M. le professeur Tiberghien



Ecole de Lille. — Directeur : Professeur Bonnaud.

TRIAT

Nous arrivons maintenant à un homme dont le nom est tombé dans l'oubli. En effet, sauf de rares initiés, personne ne parle plus de Hippolyte Triat, ce génial précurseur qui avait mis sur pied un système d'éducation physique et créé un magnifique gymnase modèle. Mais Triat, né dans le Gard en 1813, était venu au monde trop tôt. Les esprits de l'époque n'étaient pas préparés et ses conceptions hardies ne trouvèrent pas d'accueil favorable auprès de ses contemporains.

« Nul n'est prophète en son pays » dit le proverbe. Ce fut, hélas ! le cas de Triat. Après avoir fondé un gymnase à Liège et à Bruxelles en 1840, il vient à Paris en 1847. Il y installe un établissement semblable avenue Montaigne (appelée à cette époque « Allées des Veuves »).

Ce fut alors qu'il établit les plans d'un grandiose « Temple de la Régénération humaine », sorte d'Ecole Normale d'Education physique. Il demanda la iouissance de l'Ile de Billancourt pour l'édification de l'institut physique de ses rêves, où tous les exercices auraient été en honneur : poids, agrès, boxe, lutte, sauts, course pédestre, cyclisme, canotage, natation, grimper, etc... Il avait prévu la gymnastique éducative des enfants, la préparation militaire, et l'entraînement des sédentaires.

Malheureusement les appuis officiels lui firent défaut. Son gymnase de l'avenue Montaigne fut fermé ; Triat, exproprié sans indemnité, essaya de monter rue du Bouloi, 22, un nouvel établissement plus modeste. Mais le sort s'acharnait après lui : il mourut dans la misère en 1881.

Fin lamentable d'un homme génial qui entrevit, il y a 3/4 de siècle déjà, le parti que l'on pouvait tirer de l'exercice physique et la *nécessité sociale impérieuse* qui se poserait un jour ou l'autre de relever la race affaiblie, grâce à un entraînement dosé et méthodique.

« *L'entrainement n'est pas l'éreintement* ». « *Les forces du corps sagement dirigées sont une cause de beauté dans l'ordre moral comme dans l'ordre physique* ». « *L'exercice est l'hygiène du corps, comme la morale est l'hygiène de l'âme* », écrivait Triat en établissant les plans de son Ecole Normale.

Paroles prophétiques qui aujourd'hui encore doivent rester présentes à notre mémoire, être méditées et appliquées.

Que ceux ayant trouvé la santé et la joie de vivre dans la culture physique n'oublient pas celui qui en pressentit le rôle primordial.

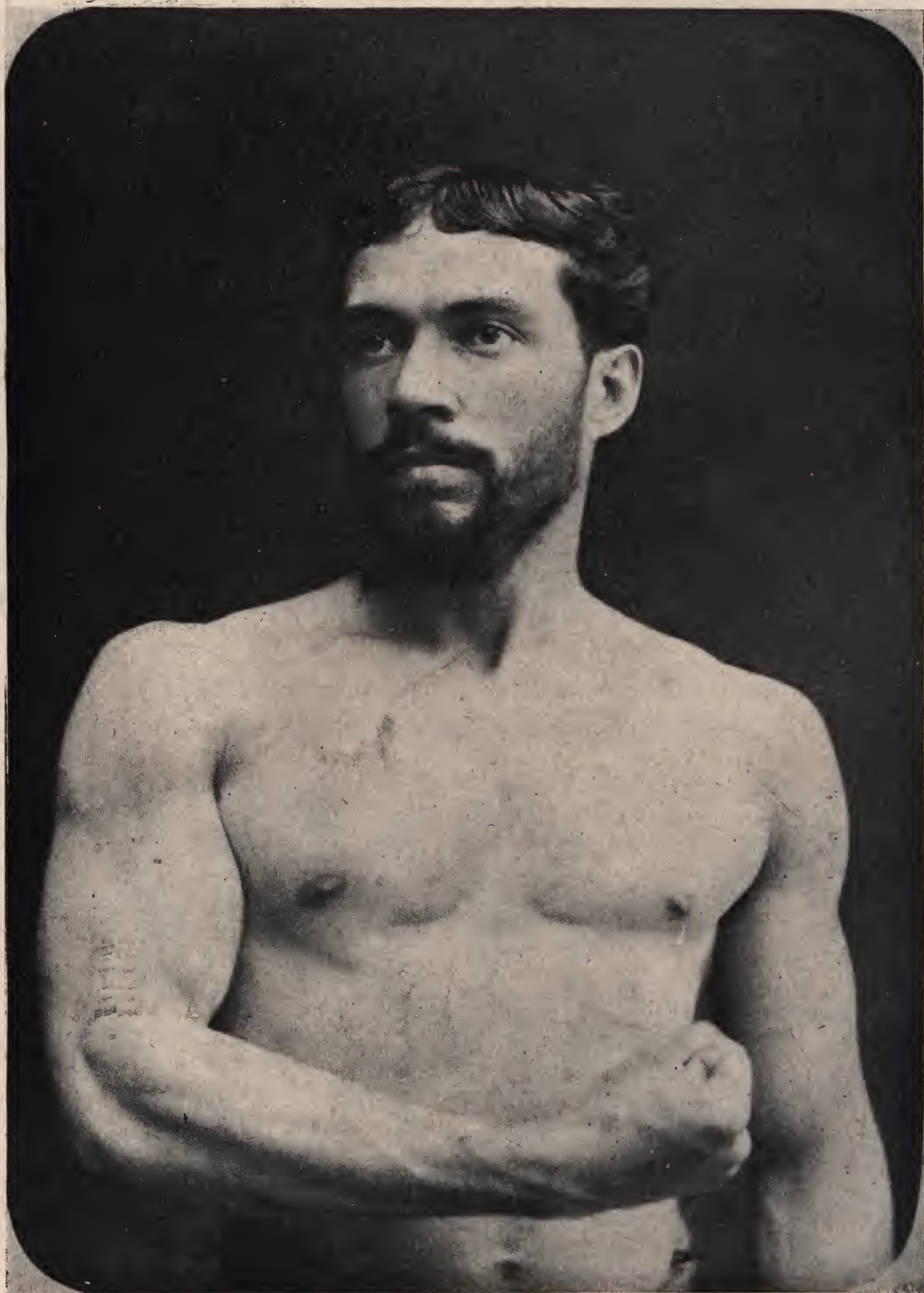
Le Docteur ROUHET

Au nom de Desbonnet il faut accoler celui du docteur Georges Rouhet de la Faculté de Médecine de Paris.

Rouhet, qui possédait une force herculéenne, fut dans sa jeunesse un fanatique de la gymnastique aux agrès et des poids lourds. C'est ainsi qu'il



Le célèbre docteur Rouhet (à gauche) et ses élèves de l'école de plein air



La remarquable musculature du Dr G. Rouhet lorsqu'il passa sa thèse de docteur en 1881



Encore quelques photos du Dr Rouhet
Dressage de chevaux, canotage, bras tendus, main à main

jetait 108 kilogs à deux mains, performance qui semblait fantastique il y a quelque 40 ans, alors que les engins haltérophiles ne possédaient pas la perfection actuelle. D'autre part, « les temps » pratiqués actuellement dans les arrachés et les volées n'étaient pas encore de mode. Il faisait couramment un double bras tendus avec 20 et 25 kilogs sur chaque main, exploit remarquable qu'il réédita fréquemment jusqu'à un âge avancé. Il s'entraînait à cette époque avec Louis de Lyon, Charles le Marin, Apollon, le comte de San Marin, etc... C'est sur eux qu'il fit ses premières études concernant la force musculaire et le développement procurés par l'exercice.

Fait à signaler, car il laissait augurer du penchant qu'il a toujours porté à ces questions, il prit pour sujet de sa thèse de doctorat l'entraînement complet de l'homme, matière que les médecins n'avaient guère l'habitude de traiter à cette époque. Ceci se passait peu après la guerre de 1870.

Habitant la campagne non loin de Bordeaux, il mit sur pied une méthode naturelle, la réalisant d'abord lui-même dans sa propriété. « *Aucun médecin ne peut parler d'éducation physique sans l'avoir pratiquée d'abord* ». Il créa une école d'éducation physique avec gymnase en plein air. Un autre gymnase couvert est installé en vue de la mauvaise saison. Pratiquant tous les sports, y compris la natation ; il se baigne encore chaque jour dans la Dropt, rivière



Le docteur Georges Rouhet (à gauche) et ses élèves prenant leur bain de soleil avec un linge mouillé sur la tête pour éviter l'insolation.



Le docteur Georges Rouhet, athlète, dresseur, canotier. gymnaste, équilibriste, etc.
Dans le bas, à droite, le Dr Rouhet, tenant 20 kilos à bras tendus dans chaque main, déclame « La chanson des épées »



Le bain de soleil et de lumière aux écoles de culture physique de plein air du Dr G. Rouhet

longeant son domaine. Sa constitution d'hercule lui permet en effet de nager dans l'eau glacée au cours de l'hiver, sans dommage pour sa santé. Evidemment cette pratique n'est pas recommandée à tout le monde.

A quelque distance de son habitation, il installa une nouvelle école d'éducation physique dans le château de Duras. L'accès des écoles, comme son enseignement, sont absolument gratuits.

Un excellent entraîneur de militaires, le lieutenant de vaisseau Hébert, auquel nous avons déjà consacré un chapitre et qui serait sans doute à sa place à la tête de l'éducation physique de l'armée, s'est inspiré des principes du docteur Rouhet pour son entraînement des fusiliers marins.

Il prit également d'autres éléments dans la méthode Triat et en fit sa méthode de gymnastique en plein air, dite « méthode naturelle » qui, appliquée à tous les soldats *bien portants* parce que déjà sélectionnés par les conseils de révision, en ferait une armée vigoureuse. Il fut le premier à réussir à imposer les exercices physiques dans la marine, ce que n'avaient pu réaliser ni Triat, ni Rouhet.

* * *

Le Docteur Rouhet soigne et conseille tous ceux qui s'adressent à lui. C'est un bienfaiteur de la région, et il exerce son apostolat en faveur des

pratiques physiques et hygiéniques nécessaires pour parvenir à une humanité plus virile et meilleure.

Une notable partie de son activité — et non la moins curieuse — fut celle réservée à l'éducation des animaux. Chez lui, on trouve toutes les bêtes domestiques, mais c'est aux chevaux qu'il donne sa prédilection. Il est arrivé à obtenir des résultats extraordinaires. Ainsi il présenta au Cirque Molier et un peu partout son cheval « Germinal » qui, avec un pinceau tenu entre ses mâchoires, écrivait au tableau le nom de son maître. Un autre, « Fleurus », non moins intelligent ni moins bien dressé, marque en tapant du sabot les résultats d'additions ou de soustractions qui lui sont demandés.

Cédant aux instances de ses collègues, éducateurs et amis, le docteur Rouhet établit à ses frais (sans aucune subvention de l'Etat ni de la ville de Paris) une Ecole Normale de Culture Physique dans la capitale, ou avec les docteurs Lagrange, Labarde et d'accord avec les principes scientifiques de Démeny, il initia à cette science, encore nouvelle à l'époque, de nombreux médecins et éducateurs. Car à ce moment personne à la Faculté de Médecine, sauf les docteurs cités plus haut, ne croyait à la vertu de la culture physique dosée comme médecine, soit préventive, soit curative.

Depuis, des progrès ont été heureusement réalisés, et nombreux sont ceux



Le docteur Georges Rouhet donne la leçon dans ses écoles de plein air

NOTA. — Toutes les leçons données par le célèbre docteur sont absolument gratuites pour tous



Conférence à Bordeaux par les deux plus grandes autorités mondiales en culture physique le docteur Rouhet (1) et le professeur Desbonnet (3). Voir légende (2) page 118.



Cliché J. Andrébo)

Les élèves de l'école de culture physique du docteur Rouhet réunis en groupe après la leçon d'anatomie (à gauche le squelette pour les études)



Les élèves du docteur Rouhet à la baignade. La méthode du célèbre docteur comporte non seulement l'éducation physique, mais aussi la pratique sportive bien comprise.



Le Dr Rouhet dressant ses chevaux. A remarquer l'allure juvénile du célèbre médecin, qui, à cette époque, compte 65 printemps.

qui maintenant soignent leurs malades par l'exercice après avoir conquis leur diplôme de docteur en culture physique à l'Ecole Normale du docteur Rouhet, véritable Faculté de Médecine préventive par la gymnastique des organes.

Ce que les Suédois (avec des subventions de l'Etat) avaient fait pour relever leur race en fondant l'Institut Royal et Central de Gymnastique de Stockholm où se délivrait le diplôme de médecin gymnaste, le docteur Rouhet le fit pour les Français, mais avec ses propres deniers, en fondant sa Faculté pour former les docteurs en culture physique qui étaient nécessaires à la propagation de cette science, appelée à être un bienfait social dispensateur de santé, de joie, de bonheur et de richesse.

Le docteur Rouhet créa aussi un établissement de physiothérapie où les agents physiques jouaient un grand rôle. De nombreux masseurs diplômés ont été formés par son enseignement, tels Lucien Jacquelin, Maire, Fadié. Fidèle au principe rappelé au début de ce chapitre, il ne s'entoura que de praticiens (des empiriques comme disaient les faux savants, les mêmes qui



Emile Valtier, directeur des écoles de culture physique du professeur Desbonnet.
Photographie prise lorsqu'il fut proclamé athlète parfait au Concours de l'Athlète Complet.
Ex-directeur technique du collège d'athlètes à Reims, moniteur chef des fusiliers marins à Lorient, etc., etc.

déniaient toute valeur à Pasteur parce qu'il n'était pas docteur). — Ce qui n'a pas empêché ce bienfaiteur de l'humanité de révolutionner la médecine par ses géniales découvertes. —

Parmi les collaborateurs de Rouhet, citons Emile Valtier, premier moniteur du collège d'athlètes de Reims, ancien moniteur chef à l'Ecole de gymnastique des fusiliers marins de Lorient, actuellement directeur des Ecoles de Culture Physique de Paris et de la revue illustrée « La Culture Physique », athlète complet et qui a établi des performances absolument remarquables.

Rouhet choisit Valtier pour diriger son institut physiothérapique avec Lucien Jacquelin (le frère cadet du célèbre coureur cycliste qui vient de mourir), et Maire comme chefs masseurs.

Des milliers de malades furent soignés et guéris à cet établissement.

Le docteur Rouhet a eu la satisfaction de recevoir, de son vivant, l'hommage de la reconnaissance publique. Une plaque a été apposée sur sa maison actuelle au cours d'une cérémonie qui eut lieu sous la présidence de M. Durafour, alors ministre de l'Hygiène et du Travail. Desbonnet, le colonel Ferrus, Albert Surier, Emile Valtier et d'autres culturistes y prirent la parole pour célébrer l'œuvre du savant et de l'athlète qui, par ses travaux et ses créations, s'était affirmé aussi comme un chef d'école.



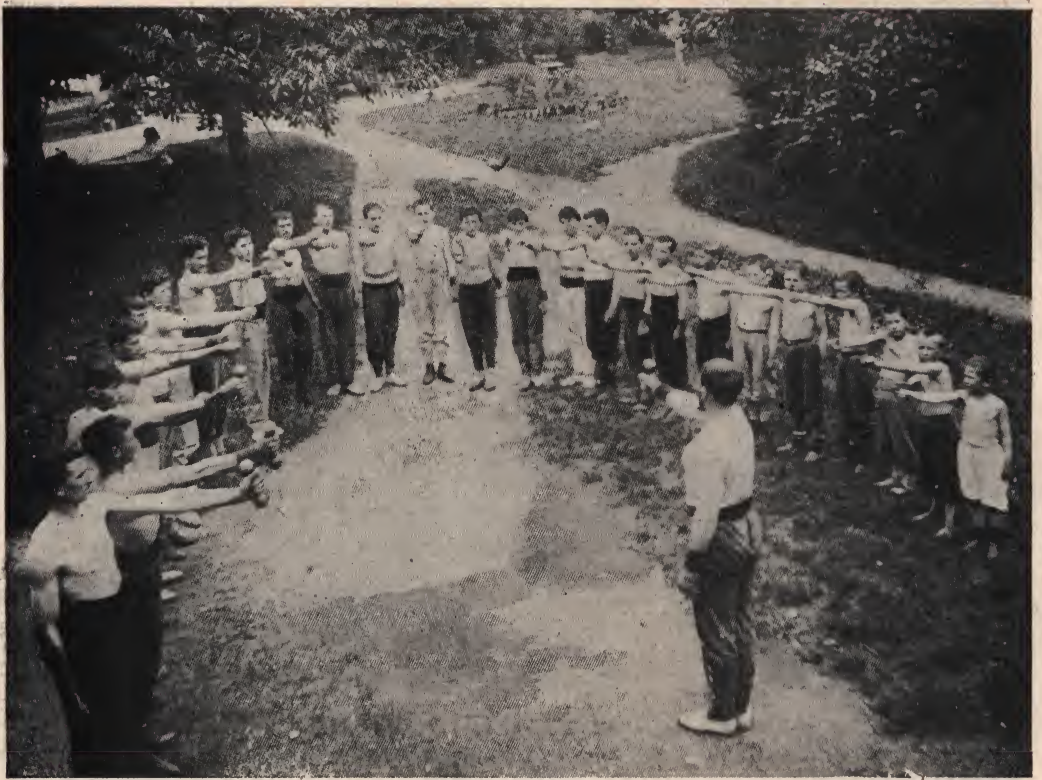
(Archives du Miroir, 18, rue d'Enghien)

Les enfants des écoles au collège d'athlètes de Reims prennent leur leçon de gymnastique sous les ordres du directeur technique, M. Emile Valtier, au milieu du portique.

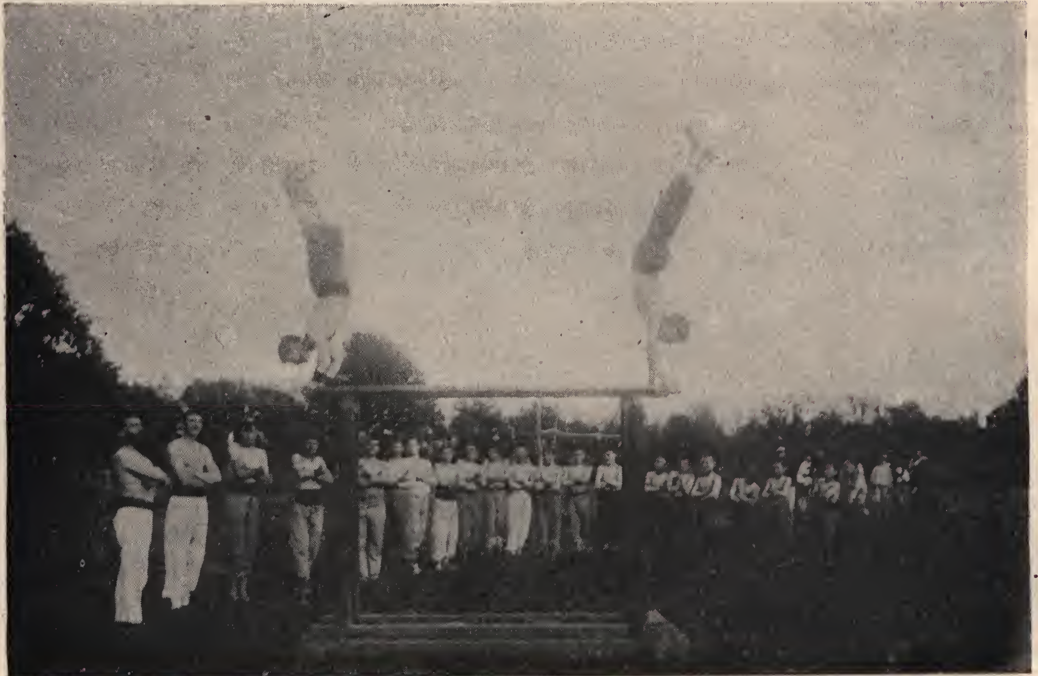


Emile VALTIER

Directeur des Ecoles de Culture Physique du professeur Desbonnet, chef du Service de Physiothérapie du docteur Georges Rouhet à Paris.



Le docteur G. Rouhet donne la leçon dans son école de plein air
La série d'haltères légers dont le poids est proportionnel à la force de chaque sujet



Dr Rouhet donnant sa leçon de gymnastique française en plein air



Le docteur Georges Rouhet fait casser la glace pour prendre son bain froid quotidien



Le docteur Rouhet, buste nu, assis sur la berge, surveille ses élèves prenant leur bain dans l'eau glacée



Précurseur des naturistes, le docteur Rouhet casse la glace pour prendre son bain quotidien



50 kilos par l'anneau à l'arraché et à la volée par un élève du docteur Rouhet.



Le docteur Rouhet tient un élève en équilibre (jeux icariens .



Véritable naturiste, le docteur Rouhet se baigne, été comme hiver, dans la rivière qui borde sa propriété. Le voici nageant au milieu des glaçons.



Le docteur Rouhet équilibriste et gymnaste



Un des aspects du Dr Rouhet, porteur dans un numéro de main à main

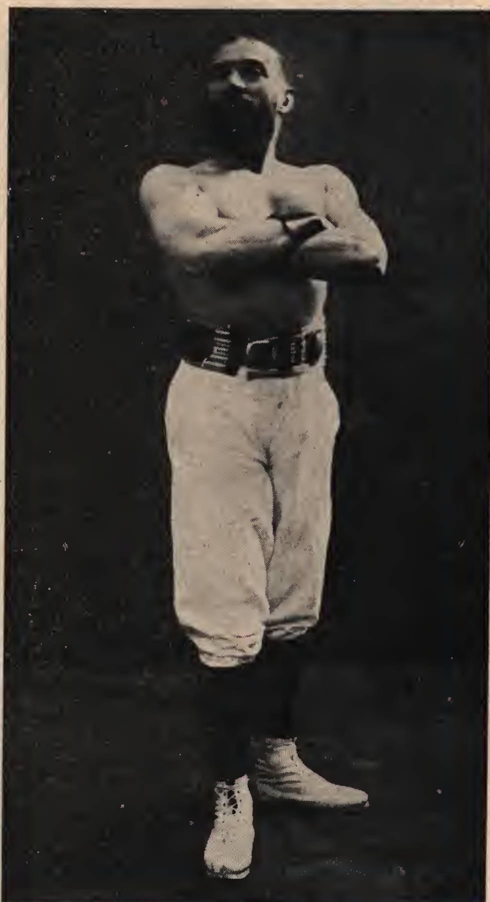


Le Dr Rouhet prend et fait prendre un bain de boue à ses élèves



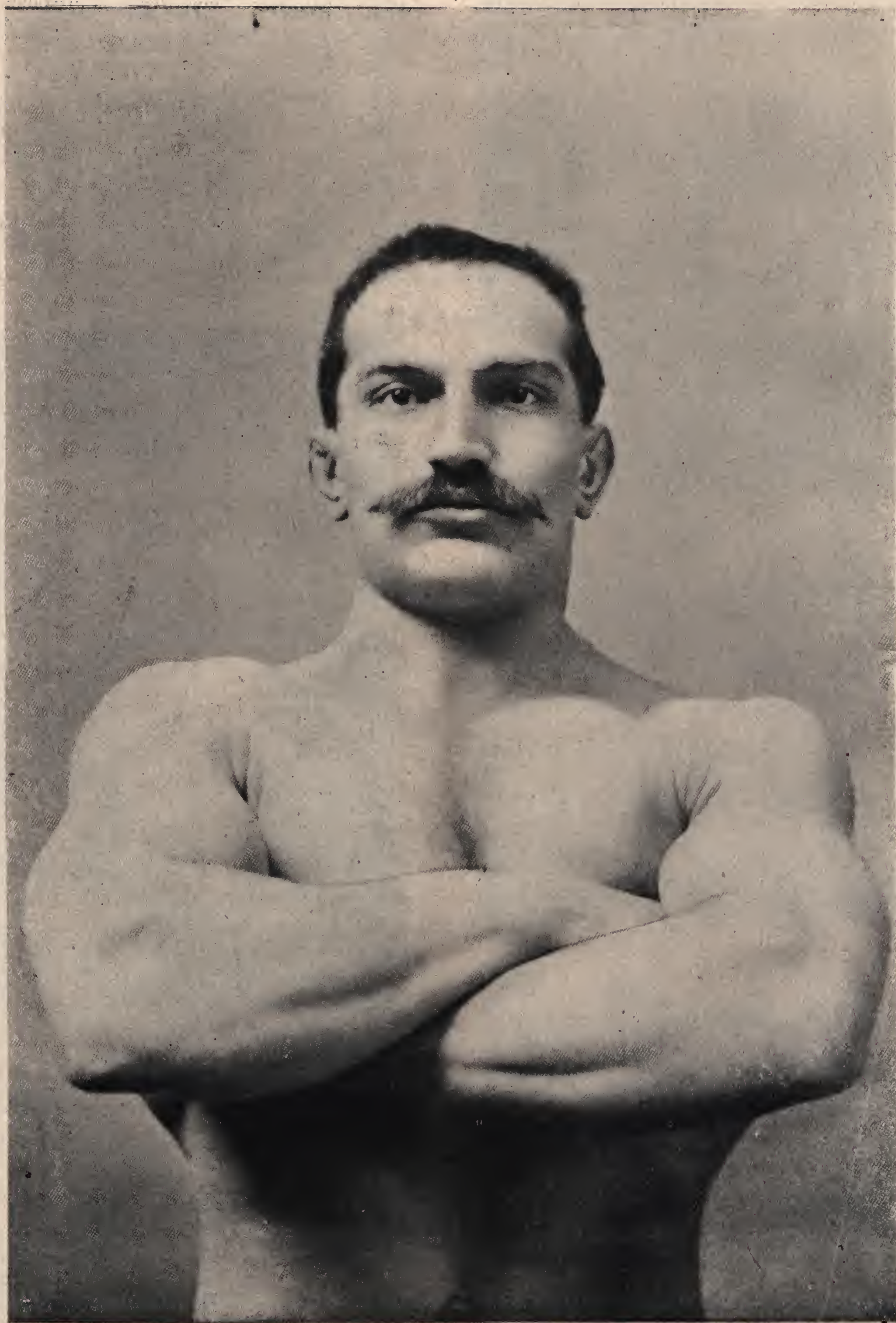
Le Dr Rouhet surveille les ébats de ses élèves

C'est lorsqu'il publia son livre sur l'entraînement complet de l'homme que Rouhet fit la connaissance de Desbonnet, qui venait de publier son ouvrage « La Force Physique » deux ouvrages complètement différents, mais dont les conclusions étaient identiques : il fallait régénérer la race. Les deux savants praticiens en donnaient les moyens pratiques à tout le monde, aux faibles comme aux forts,



Dr Georges Rouhet à 67 ans

aux pauvres comme aux riches. Leurs relations devaient se resserrer sans cesse. Collaborant continuellement ensemble, ils ont fait parcourir un pas énorme à l'éducation physique et mis sur pied un programme entier de culture physique individuelle. A ce titre, le docteur Georges Rouhet méritait d'être cité près d'Edmond Desbonnet.



Un élève du docteur Rouhet, athlète complet, gymnaste, lutteur, coureur, sauteur.



Le docteur Rouhet lutte avec un de ses élèves



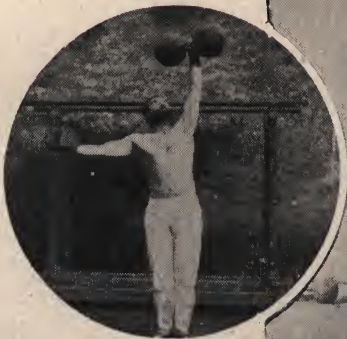
Les élèves et le Dr Rouhet se roulant dans la neige

Aucun médecin ne peut parler d'éducation physique sans l'avoir pratiquée d'abord, dit le Dr G. Rouhet.



Eclectique, le docteur Rouhet dresse ses chevaux et fait le double bras tendu sur sa monture favorite.

Savant, docteur en médecine, théoricien, érudit, praticien remarquable, le Dr G. Rouhet est vraiment un chef d'école.







Plusieurs aspects du docteur Rouhet, haltérophile, (bras tendu, développé) et pagayeur

Le Dr G. Rouhet a consacré une notable partie de son activité à l'éducation des animaux. Aucun dresseur de métier ne l'a jamais égalé.



Le docteur Rouhet
Exercice de la massue

Le docteur G. Rouhet a présenté au Cirque Molier ses chevaux « Germinal » et « Fleurus » qui sont les derniers mots du dressage. Ces chevaux écrivent et calculent.



Le docteur Rouhet sert de support à son cheval

A mon très cher ami, le Prof. Desbonnet, le Créateur incontesté de la Culture Physique moderne, dont l'œuvre admirable, complétée par la Méthode Naturelle que son collaborateur a vulgarisé, représente l'idéal scientifique et pratique du perfectionnement humain."

Dr G. Rouhet

(Autographe du célèbre docteur G. Rouhet)



Le docteur Georges Rouhet, couché sur un glaçon au milieu de la rivière le Dropt.

Cette rivière passe tout au long de son école de plein air où il enseigne la culture physique et où il professe pour lui-même une méthode supra-naturelle à laquelle l'autorisent ses antécédents culturistes mais qu'il serait impossible de pratiquer à Paris.



Le docteur Rouhet dresse ses chevaux en plein air



Le Docteur Georges Rouhet, à 72 ans, a conservé la ligne de l'athlète complet parce qu'il ne s'est jamais spécialisé ni recherché la performance sensationnelle



Le Dr Georges Rouhet, le célèbre apôtre culturiste, fondateur de la méthode en plein air et de l'Ecole Normale de Culture Physique

Légendes des gravures pages 94 et 104

(1) Simulacre de la prise du fort L'Empereur à Alger. Fête donnée par le 8e Bataillon de Chasseurs à pied au Gymnase militaire de Boulogne-sur-Mer le 13 février 1863.

A cette époque, où les villes se prenaient encore d'assaut, l'entraînement physique comportait principalement des exercices de grimper tels que l'on en pratique encore chez les pompiers et les gymnastes. C'est la méthode d'Amoros.

Ces temps sont révolus (sauf pour ceux qui ont la charge de combattre l'incendie), à une autre époque il faut d'autres méthodes d'enseignement physique.

Celle qui correspond le mieux à nos besoins actuels est la culture physique.

(2) Première Conférence culturiste contradictoire par le Professeur Desbonnet (3), le Docteur Rouhet (1), l'instructeur Guionnet (2).

Après cette conférence, donnée à Bordeaux, une démonstration de culture physique eût lieu où les 3 conférenciers vinrent nus pour permettre au public de constater de visu les résultats obtenus par une culture physique méthodique et dosée.

Les contradicteurs furent admis à condition de se présenter également nus comme les conférenciers afin que le public soit convaincu, non par de belles paroles, mais par des preuves de l'excellence des méthodes préconisées.

Devant cette demande pourtant toute naturelle, et aussi en face des impressionnantes académies de MM. Rouhet Desbonnet, et Guionnet, ceux qui, avant la conférence, se faisaient fort de démontrer, grâce à de soi disant documents massues, l'inefficacité de la méthode Desbonnet, se tinrent prudemment cois.

Mis au pied du mur, ils n'osaient se dévêtir et leur belle assurance étant tombée, ils renfermèrent dans leurs serviettes les preuves dont ils s'étaient munis. Et, naturellement, les rieurs ne furent pas de leur côté.

Il ne suffit pas de prôner telle ou telle méthode, telle ou telle médecine. Il faut démontrer péremptoirement qu'elle a fait ses preuves, sans quoi on risque de ressembler aux chauves qui vendent des élixirs pour faire repousser les cheveux.

Les clichés du présent volume montrent avec évidence ce que la méthode indiquée ici est capable de donner à ceux qui s'en inspirent.



L'école de culture physique Desbonnet de Caen
Une des terrasses pour la culture physique en plein air, les bains de soleil, la course à pied en état de nudité.



La terrasse à l'école de culture physique de Caen



Maitrot, élève du professeur Desbonnet

CHAPITRE II

La méthode militaire d'Hébert dite « *méthode naturelle* »

Tout spécialiste des exercices physiques qui étudie la méthode militaire d'Hébert est obligé de constater qu'un défaut primordial l'empêchera toujours d'être une méthode d'entraînement général.

La culture physique peut être pratiquée de deux façons : 1° chez soi, individuellement ; 2° en groupe, au gymnase ou sur un terrain sportif.

Quel que soit le désir de tous les fervents de l'exercice, ce n'est pas encore demain que l'école, par exemple, trouvera dans le cadre de ses programmes actuels, la possibilité d'une action *générale* et suivie en faveur de l'éducation physique.

Nous ne pensons pas, comme certains l'ont cru un moment, que les dirigeants d'établissements commerciaux ou industriels créeront des gymnases au sein de leurs magasins, de leurs usines et accorderont à leur personnel la possibilité de s'entraîner durant les heures de travail.

Nous ne croyons pas non plus que l'établissement de terrains simples et peu coûteux se poursuivra rapidement. Rien n'est encore prévu dans cet ordre d'idées, ni dans les jardins publics, ni aux fortifications de Paris. On sacrifie et on sacrifiera encore le stade d'entraînement au stade d'exhibition. Nous reviendrons d'ailleurs sur ce point.

Il faut donc, si nous voulons réellement implanter l'exercice physique, facteur de santé, une méthode pouvant se pratiquer partout et par tous. Car *la culture physique ne saurait être l'apanage d'une élite* favorisée d'une façon ou de l'autre. Toute la collectivité y a droit, les plus faibles et les plus pauvres d'abord. Aussi leur faut-il pour qu'ils persévèrent, pour qu'ils *n'aient aucun motif* d'abandonner leur entraînement, quelque chose de simple, de peu compliqué.

Or la méthode Hébert ne peut mériter cette épithète. Les engins qu'elle réclame, la place qui lui est nécessaire, certains mouvements qu'elle préconise, la bannissent de prime abord des méthodes dites de chambre.

Les terrains où elle se pratique actuellement sont tellement rares qu'il est plus difficile de la suivre que de pratiquer un sport quelconque. Plus difficile car le temps perdu en véhicules, les frais de ces derniers doivent être évités dans la mesure du possible.

D'autre part, elle s'adresse à notre avis, non à la masse, mais à une catégorie de sélectionnés. C'est une méthode militaire, sans plus. Elle peut obtenir



Le Gladiateur en écorché

de très bons résultats dans l'armée ; elle ne peut aboutir dans la masse des civils.

Comment, par exemple, préconiser aux Parisiens trop souvent mal logés de se livrer chaque matin à la « naturelle », c'est-à-dire de sauter en profondeur, de grimper à la corde lisse, de marcher sur une poutre surélevée ; tous exercices préconisés par Hébert. On voit mal en vérité ces pratiques dans nos étroits sixièmes. Maints autres exemples peuvent être apportés. On le voit déjà : impossibilité absolue de suivre cette méthode chez soi.

Autre part, il ordonne la course avec arrêt brusque. Nous avons appris que le cœur avait à pâtir de ces stoppages instantanés. Ailleurs, il conseille les grimpers et développés à l'extrême. A quoi riment ces montées de 10 à 18 mètres, ces séries de gueuses ? C'est de la compétition et de la plus mauvaise.

M. Hébert ne veut s'inspirer que de mouvements naturels. Mais ces mouvements ne sont pas faits pour créer des bien portants, mais pour arriver à un

résultat nettement défini. Nous l'avons montré en traitant des sports et des métiers. A chacun son rôle ; à la gymnastique éducative de faire des hommes sains et bien construits, aux métiers, aux autres exercices, de fournir la subsistance et d'atteindre le but qu'ils se proposaient.

M. Spitzer, dirigeant d'un grand club de course à pied, a signalé dans « Sporting », lors du concours de l'Athlète complet (1913-14), les erreurs des cotes-type d'Hébert. D'après lui, ce qu'on demande à certains équivaudrait à sauter 4 mètres en hauteur et 14 en longueur, sous le prétexte d'équivaloir les records de levers de gueuse. L'hydrothérapie et le massage ne semblent pas retenir beaucoup l'attention du père de la naturelle.

Il est un peu simpliste à notre avis de vouloir imiter les sauvages ou nos ancêtres qui grimpaient aux arbres, livraient des luttes pour arracher leur subsistance et défendre leur vie. Ces temps sont révolus. Inutile de chercher à y revenir. Quoi qu'on fasse, on ne saurait leur trouver que des « ersatz » incompatibles avec notre vie et nos habitudes de civilisés.

C'est pourtant cette idée qui a poussé le lieutenant Hébert à établir la gamme de ses épreuves. Pour ne pas être accusé de le calomnier, nous allons citer des exemples. Dans son livre « l'Education physique ou l'entraînement complet par la méthode naturelle » (Vuibert, éditeur), il cite aux pages 71 et 76 une *épreuve de 50 kilomètres (marche et course)* effectués par une température atteignant à midi 29° *par 7 concurrents âgés de 8 ans et 2 mois à 12 ans et 7 mois*. Quatre ne purent terminer cette épreuve excessive. On le comprend. Et M. Hébert ajoute naïvement : « Guyomvarch, le benjamin (8 ans 2 mois), était difficile à surveiller pendant le parcours, il s'amusait à sortir de la piste pour courir après des papillons ! A la reprise de la marche, après le déjeuner (car les 50 kilomètres étaient à couvrir dans une seule journée, 32 kilomètres le matin, 18 après le repas), il s'ennuyait tellement à tourner en rond qu'il a préféré aller jouer ». Comme on comprend ce bambin ! Nous ne savions pas que les travaux forcés étaient déjà imposés à cet âge si tendre.

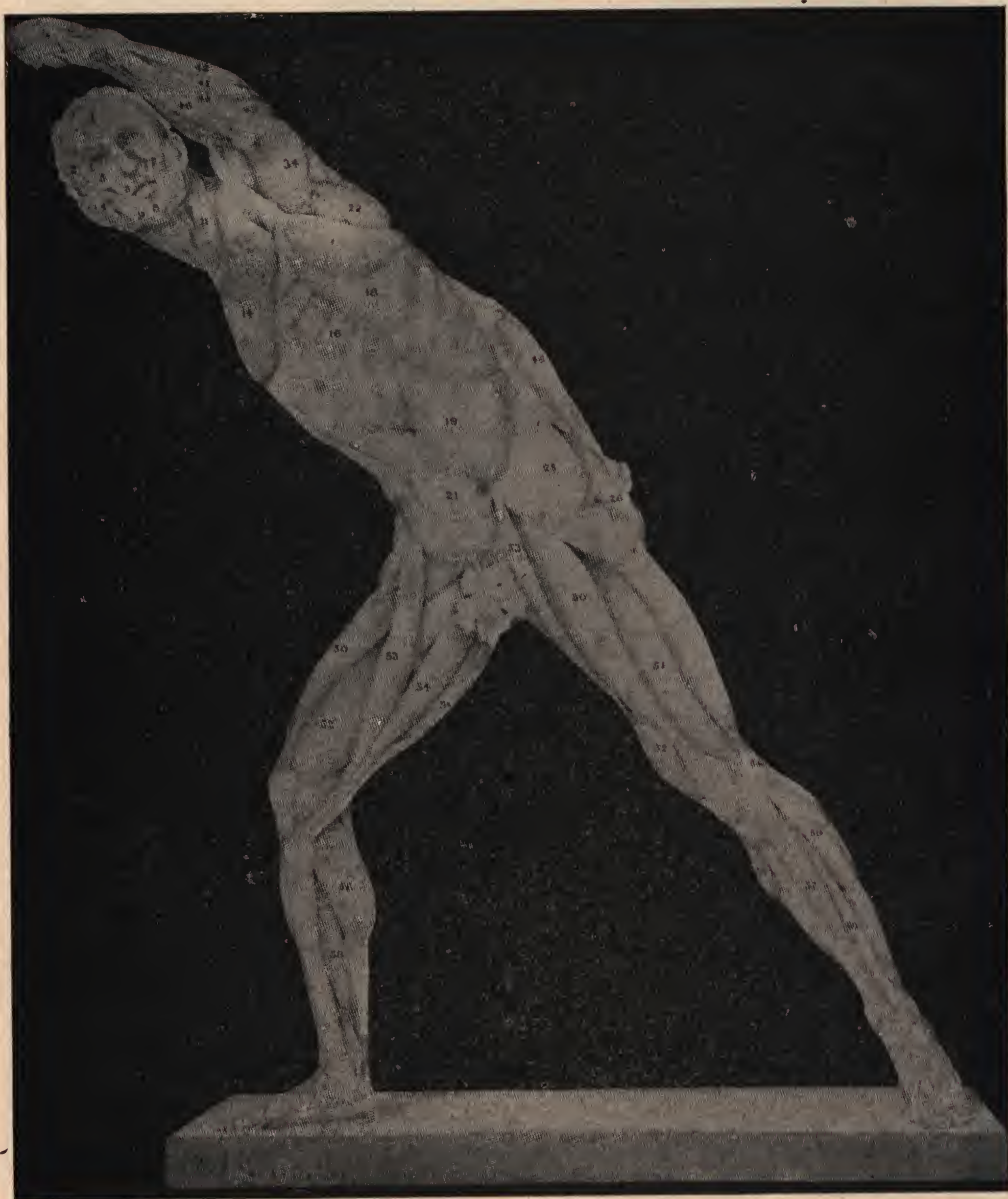
Son frère Pierre (9 ans, 11 mois) n'avait pas joué avec les lépidoptères, mais terminé l'épreuve. Il était le benjamin de ceux qui ont fini. Le lendemain il eut une courbature des jambes qui l'empêcha de jouer et de participer à la natation.

Voilà donc une des caractéristiques de cette méthode que ses catéchumènes (et ils sont assez nombreux) présentent comme le seul moyen de régénérer la race : méconnaissance absolue des lois physiologiques et de résistance à la fatigue.

Il nous souvient fort bien des premiers fusiliers marins amenés à Paris. C'était à la Grande Roue, aujourd'hui détruite, et en hiver. L'étonnement fut profond de voir évoluer, torse et jambes nus, une demi-douzaine de gaillards robustes et bien entraînés.

Ces moniteurs, remarquables en vérité, n'étaient pas de simples produits

de l'exercice. C'était le résultat de plusieurs sélections, toutes plus dures les unes que les autres. Les fusiliers, engagés volontaires pour la plupart, arrivent à l'armée avec une robustesse supérieure à celle des autres conscrits, car on sait que l'examen des engagés est autrement sérieux que celui des simples appelés. Puis au centre d'éducation physique, d'examen en examen, de



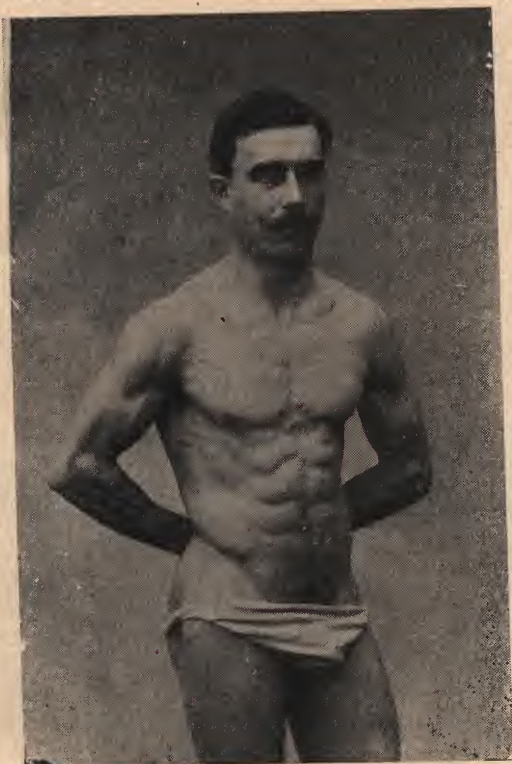
Le Gladiateur

Ce modèle admirable que nous devons donner en exemple à tous les culturistes, n'est pas seulement d'une beauté parfaite. Il est aussi superbement et raisonnablement musclé. C'est ce développement complet, ou nul faisceau ne reste inutilisé qui réussit à lui donner ces lignes et ces proportions magnifiques.

concours en concours, ils s'étaient affirmé les meilleurs. En somme, c'était les « as » de la méthode, produits comme les cracks du vélo ou de l'hippisme. Des phénomènes, des exceptions, mais non la généralité.

Bref, on serait tenté d'écrire que la méthode Hébert est un entraînement pour gens suffisamment robustes pour ne pas avoir besoin d'exercice physique.

Regardez autour de vous, parmi vos contemporains. Croyez-vous que nous trouverions une douzaine d'enfants de 8 à 11 ans capables de couvrir sans danger pour leur santé 50 kilomètres en quelques heures ? Et même la majorité des hommes dans la force de l'âge serait incapable de le faire sans en souffrir, comme de se promener le torse nu l'hiver, de se jeter à l'eau glacée le corps en sueur sans réactions fâcheuses ?


La musculature du lieutenant Hébert, l'apôtre de la méthode militaire en plein air

En résumé, M. Hébert qui s'élève contre le sport a institué une méthode qui s'affirme plus dure, plus difficile, que la plupart des exercices de spécialisation.

Néanmoins, et c'est une des raisons pour lesquelles M. Hébert conserve des thuriféraires, plusieurs littérateurs se sont lancés à corps perdu dans son éloge. Il faut se méfier de ces gens qui manient la plume et touchent à tout. Souvent en mal de sujet, ils saisissent le premier qui passe à portée de leur stylo et brodent dessus avec une inconscience vraiment stupéfiante. Dès avant-guerre, l'un d'eux a cru devoir établir un parallèle entre l'hébertisme et la Suédoise. Il a simplement oublié que cette dernière gymnastique pour faibles, malades et atrophiés, a régénéré un pays comme la Suède, épuisé par les guerres et l'alcoolisme. Car la méthode de Ling fut un bienfait social.

D'autres, pour qui l'anatomie et la morphologie sont lettres mortes et qui parlent d'exercices physiques comme un aveugle-né discute des couleurs, ont emboité le pas. L'un d'eux a écrit un éloge dithyrambique du collège d'athlètes de Reims. Il y chante le los d'Hébert. « Imitons les sauvages », lui fait-il dire. Son rêve est de se nourrir de noisettes, de bananes, de miel, de fruits cueillis sur l'arbre ! (Il ne serait pourtant guère commode de cueillir des bananes avenue de l'Opéra). Ah ces écrivains ! D'autres, enflammés par les récits

d'Hébert, sont revenus à l'état primitif. « Ils rejettent la civilisation grecque comme renfermant un principe de décadence. Ils n'admettent que la libre expansion des instincts. Leur âme d'enfant, bercée par les souvenirs de Mayne Reid et de Fenimore Cooper, leur est revenue. Ils ont l'illusion d'habiter dans la brousse et regrettent amèrement que le règlement du collège les empêche de dormir dans les arbres. Un jour ils ont émis la prétention de vivre du produit de leur chasse... ».

Et celà continue ainsi pendant un chapitre. Car là nous avons passé la plume à un hébertiste de marque, à l'écrivain le plus lu du siècle, car ce fut lui qui durant la guerre rédigeait le communiqué bi-quotidien.

C'est tout simplement ridicule. On voit mal ces pratiques se multiplier. Ce serait l'arrêt de la vie. Et puisque les noisettes ne poussent pas sur les marronniers du boulevard Poissonnière il faut bien aller au restaurant. Dommage que pareilles pratiques ne soient pas entrées dans les mœurs. Car sans doute, ces intéressants bipèdes, qui dormaient dans les arbres et vivaient de leur chasse auraient fait souche de petits naturistes. Et nous ne doutons pas qu'au bout de deux ou trois générations, la fonction créant l'organe, leurs descendants aient eu le bas du dos orné d'un appendice caudal leur permettant de se balancer aux branches.

« Seigneur, préservez-moi de mes amis » pourrait dire Hébert.

* * *

Mais résumons-nous. La méthode Hébert ne peut être une méthode d'Education. Elle ne s'adapte ni à notre vie actuelle, ni à ses besoins ; et elle ne remédie ni à nos santés anémiées, ni à nos atrophies. Tout au plus peut-elle être un entraînement pour militaires. Dans l'armée, M. Hébert peut avoir son rôle à jouer, mais c'est là seulement que ses exercices ont chance d'être vulgarisés.

CHAPITRE III

Une méthode de Culture Physique doit être claire, simple et facile

Un grand nombre de ceux à qui nous prêchons les bienfaits de la culture physique en reconnaissent la nécessité. Mais les raisonnements les plus pressants pour essayer de les décider à se livrer à des pratiques quotidiennes se heurtent généralement à des arguments de trois sortes :

manque de temps ;
manque d'argent ;
manque de place.

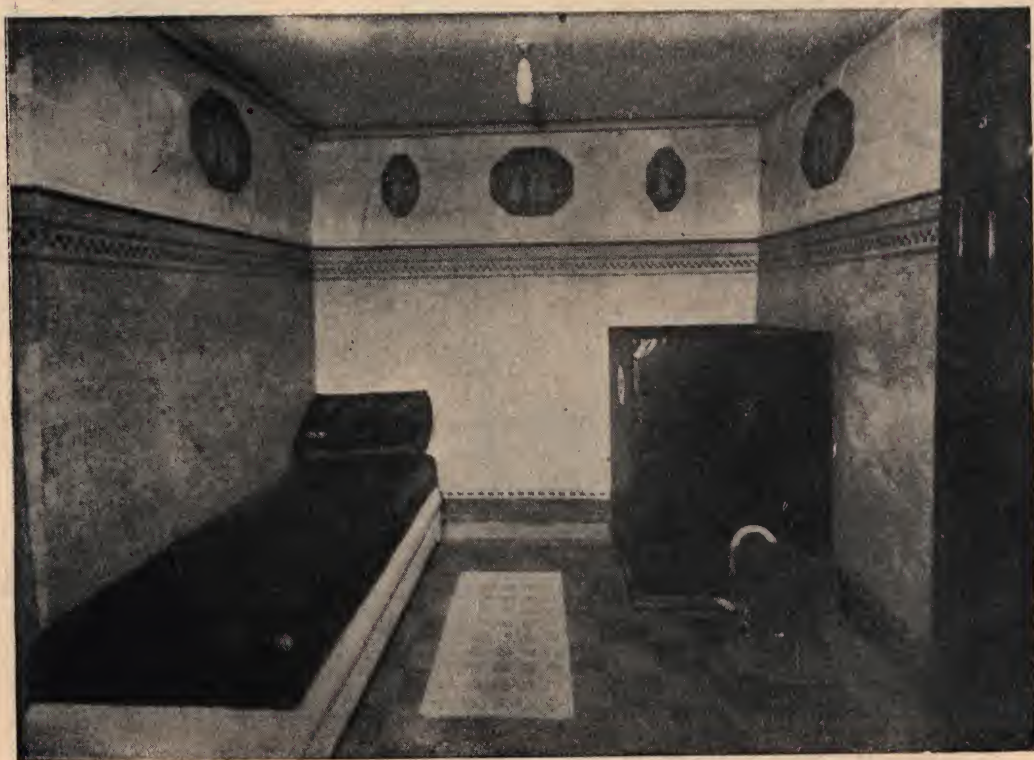
Il est vrai que certaines méthodes compliquées et dont d'ailleurs le but semble se différencier assez nettement de l'éducation corporelle que chaque



Ecole de Culture Physique de Caen
Les bains d'air chaud, d'électricité, les douches et cabines individuelles



Ecole de Caen. Le Nice Caennais. Les terrasses et la vue sur Caen



Le bain d'air sec surchauffé, le lit de massage à l'école de Caen



Le massage sous l'eau à l'École de Caen

être doit recevoir, à laquelle il a droit au même titre que l'instruction cérébrale, nécessitent soit beaucoup d'espace, soit un temps considérable, soit des débours importants.

Ainsi à l'époque actuelle, il n'est guère possible, à la presque unanimité de nos contemporains, d'aller s'entraîner en plein air, au stade. La rareté des établissements de ce genre, leur éloignement des lieux d'habitation, le prix parfois élevé des cotisations empêchent trop souvent ceux qui travaillent toute la semaine de trouver le temps nécessaire pour y aller quotidiennement.

Il se peut qu'un jour les vœux de M. Pierre de Coubertin se réalisent. Alors nous verrons surgir de toutes parts des gymnases, reproduction de ceux de l'Hellade et où les jeunes gens viendront, sous la direction de maîtres éminents, entraîner à la fois leur corps et leur esprit.

Ce n'est pour le moment qu'un rêve qui ne parait pas devoir prendre corps avant bien longtemps.

D'autre part, cette culture physique que nous nous obstinons à considérer comme de plus en plus indispensable, non seulement pendant l'enfance ou l'adolescence, mais encore et surtout pendant la maturité et la vieillesse, dont nous ne pouvons nous passer sans dommage pour notre santé en raison des conditions anti-hygiéniques dans lesquelles nous vivons, cette culture physique, disons-nous, doit être mise à la portée de toutes et de tous.



Un culturiste de 16 ans, M. PHILIPPON

Il n'est pas indispensable d'avoir un stade à sa disposition : l'énergie, une paire d'haltères et un traité de culture physique suffisent pour obtenir une bonne santé et un beau développement musculaire.

Voici un culturiste de 16 ans : M. Philippon qui a obtenu tout cela en s'entraînant dans sa chambre devant un miroir.

Que chacun en fasse autant et il n'y aura plus, en France, de candidats à la tuberculose.



Le salon pour les soins de beauté à l'Ecole de Caen

Il serait criminel de ne la réserver qu'à une élite, à une minorité. Il faut au contraire persuader que chacun peut pratiquer son nettoyage musculaire et organique quotidien, sans frais, sans perte de temps, sans dépense.

C'est ce que nous allons prouver.

Tout d'abord, combien demande un entraînement judicieux ? Un quart d'heure à vingt minutes sont largement suffisants. C'est dire que personne ne peut sérieusement nier qu'il ne puisse trouver dans sa journée ce court laps de temps à employer si utilement, puisque la santé du corps en dépend.

Si nous plaçons notre leçon au réveil (au pis aller elle peut s'intercaler à un autre moment de la journée), il est tout à fait facile de régler son horaire de manière à y trouver le temps pour sa culture physique.

Nombre de gens ont pour leur lit un amour que l'on pourrait qualifier d'immodéré. Se lever à la dernière minute leur paraît être le comble de l'idéal; surtout les lendemains de théâtre ou de cinéma. Ce n'est pas que le sommeil vous tienne jusqu'à la dernière minute, non ; la vie qui continue son train tout autour de la maison, dans la rue, empêche de dormir par son bruit ininterrompu. Mais une douce somnolence, où l'on pense à mille choses et à rien, permet d'attendre délicieusement le moment inéluctable où il faudra, hélas, sortir du lit.

Car il faudra bien en venir là. Alors la chambre sera aussi froide, les vitres seront également battues par la pluie; on sera aussi fatigué, aussi las que si l'on s'était levé 1/4 d'heure plus tôt. Et l'on ne peut ni se réchauffer, ni se dégourdir. Aussi procède-t-on à sa toilette en baillant, en rechignant.

Au contraire si l'on avait eu le courage de se lever à temps, d'exécuter sa série de mouvements, une douce chaleur, une sensation de bien-être vous eût envahi, chassant le sommeil et la fatigue. Car si la culture physique entraîne, elle repose les muscles et les délasse.

Il suffira donc de se lever 15 à 20 minutes plus tôt et la question «temps» sera résolue. Et nous ne parlons pas des minutes que nombre de jeunes personnes accordent chaque matin au fer à friser, à leurs joues, leurs lèvres et leurs ongles, et sur lesquels elles pourraient facilement rogner — non les ongles — mais le temps d'entraîner leur petit corps.

Et nous ne relevons pas non plus les heures consacrées (nous allions dire perdues) aux jeux de cartes ou autres, qui, chez certains, se chiffrent par un nombre assez considérable.

*
* *

Evidemment si certains peuvent se livrer à leurs exercices physiques dans un établissement spécial, sous la direction de professeurs experts, ce sera toujours préférable, mais, malheureusement, ils seront toujours un petit nombre.



Ecole de Caen
Les bains de soleil, la piste de course à pied, la vasque pour le bain



Ecole de Culture Physique de Caen du Dr Roche
L'escalier d'honneur, les terrasses et les jardins clôturés

Pour les autres, toute une bibliographie existe qui leur permettra de remplacer le moniteur et de s'entraîner « at home ». Nous en parlons dans un chapitre spécial. Disons simplement que le prix des différents ouvrages illustrés qui varie entre 3 et 30 francs, les met à la portée des bourses les plus modestes.

Il en est de même des engins. Foin de ces appareils compliqués sorti du cerveau tarabiscoté d'auteurs en mal de nouveautés. Une paire d'haltères de 2 kilos chacun, achetée au poids de la fonte, chez le quincailler du coin. Dépense aussi infime que celle des bouquins. Même, le cas échéant, et en s'appuyant sur un exemple de jeunesse, nous conseillerons aux débutants par trop impécunieux, d'employer ..... deux fers à repasser. Eh oui, parfaitement ! Nous avons connu un adolescent commençant à s'entraîner de cette façon.

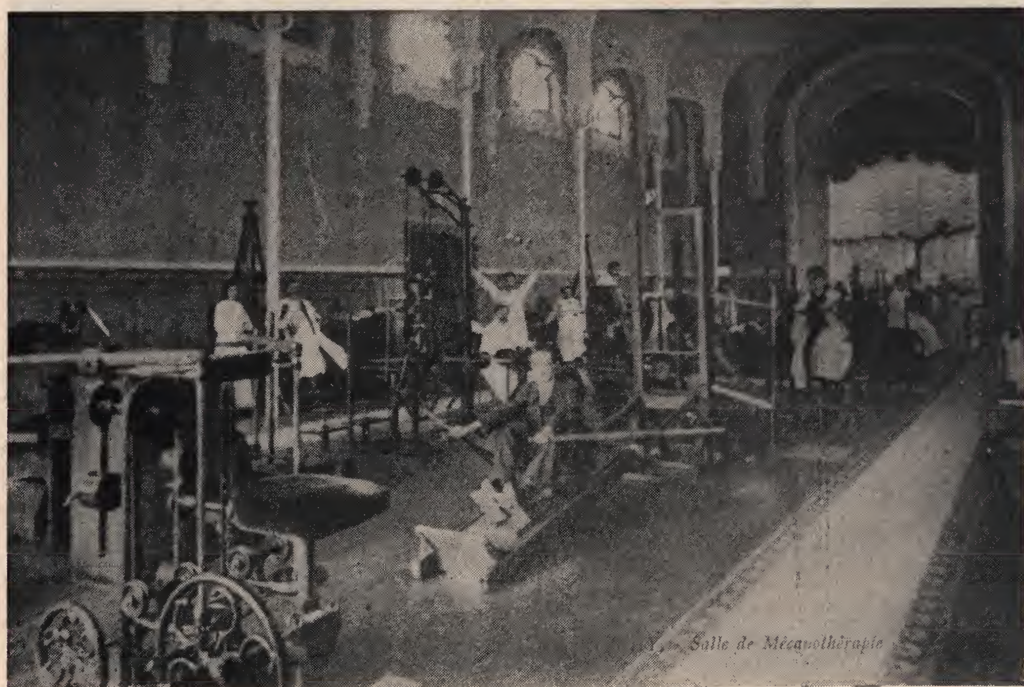
De ce côté encore, aucune excuse ne peut être valable. Le temps se trouve facilement — nous l'avons démontré — ; la dépense pour le manuel et les engins est absolument insignifiante.

Reste la question de la place. La difficulté — si difficulté il y a — est plus apparente que réelle. Aussi étroitement logé que l'on soit (et nous ne méconnaissons pas les graves, les terribles difficultés que certains rencontrent dans

cet ordre d'idées), il est toujours possible de remuer. En fait il suffit de trouver la place de se tenir droit ou couché. Rien de plus. Deux chaises pour quelques tractions viennent seules s'ajouter aux haltères. Il ne s'agit donc, soit debout, soit allongé sur le sol, que d'étendre ou de replier les bras ou les jambes, de fléchir les membres ou le tronc dans un sens ou l'autre. En poussant la table ou le lit contre le mur, on doit *partout* arriver à exécuter correctement sa leçon.

Peut-être qu'un jour, dans les maisons nouvelles, les architectes devenus plus soucieux de l'intérêt et de la santé de leurs futurs locataires penseront-ils à édifier une terrasse ou une salle de culture physique dans chaque immeuble. Nous n'en sommes pas encore là. Et au surplus, comme il est difficile de modifier les maisons déjà existantes, il faut bien s'arranger ainsi.

Personnellement il nous est arrivé de nous déplacer et de descendre dans différents hôtels, soit en province, soit à l'étranger. Toujours, dans les modestes chambres que nous prenions, il nous fut loisible de nous entraîner chaque matin. Car, cette pratique fait tellement partie de notre existence, que nous ne pouvons prévoir une journée commencée sans elle. Et les voyages, consacrés aux vacances le plus souvent, nous eussent paru moins agréables si nous n'avions pu y apporter nos habitudes d'hygiène et de santé.



Comment on écrit l'histoire

A Vichy, comme dans d'autres villes balneaires, certains établissements d'eaux ont adjoint à leurs sources des salles de mécanothérapie (création du Dr F. Lagrange) où l'on enseigne une culture physique plus ou moins approximative et qui joue un rôle plus important dans le traitement des malades que les ingurgitations de liquides aux propriétés soi-disant miraculeuses. Seulement on ne le dit pas.

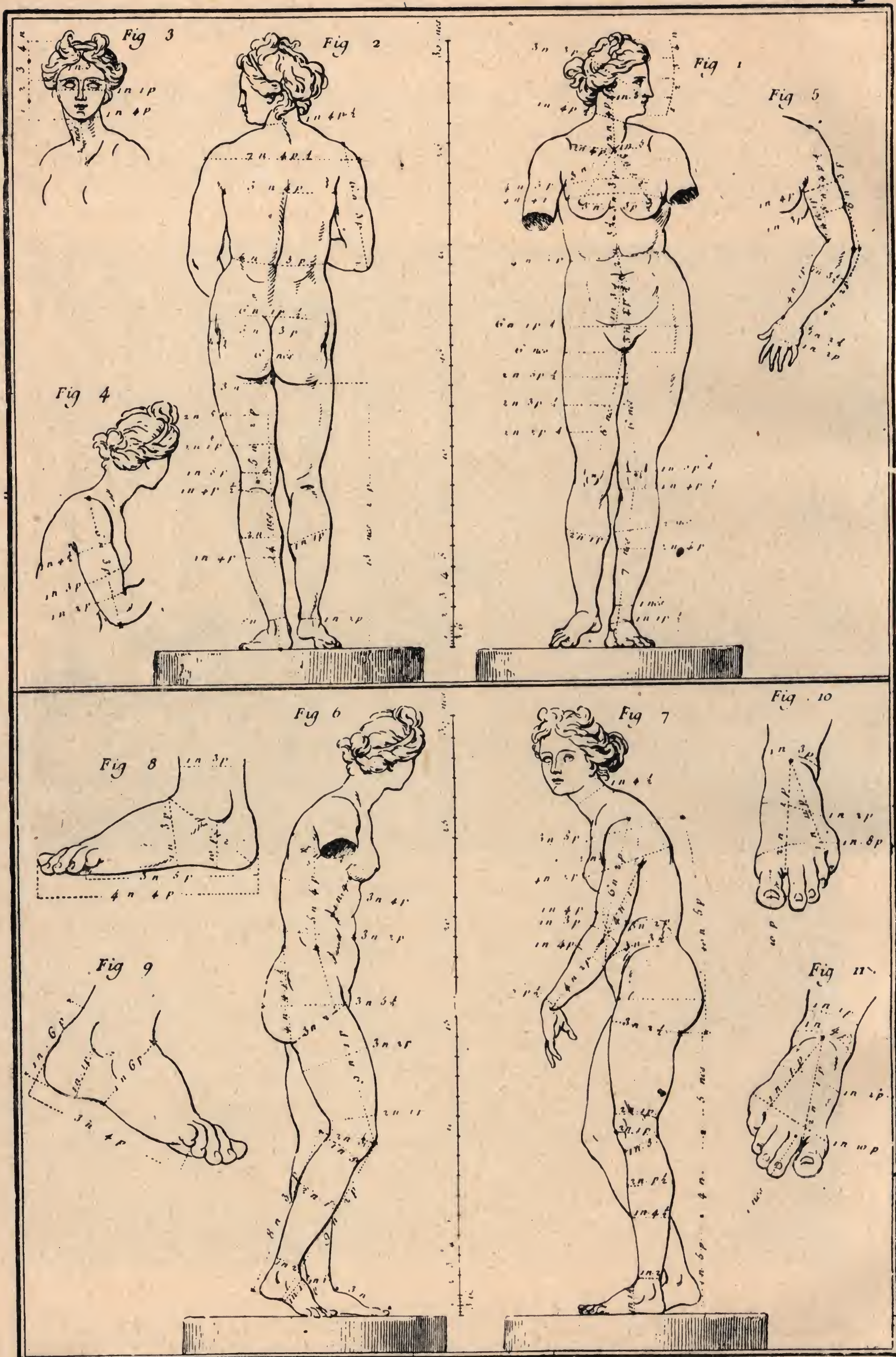
Boire de l'eau à Paris et se livrer à l'exercice raisonné et méthodique donnerait des résultats identiques, sinon supérieurs.

La cause est donc entendue. La culture physique est possible partout et pour tous. Le triple argument de temps, d'argent et de place ne résiste pas à l'examen. Celui qui ne veut pas entraîner son corps ne peut invoquer aucune excuse : c'est un paresseux physique, sans plus.



Ecole de culture physique de Reims fondée par le professeur Dordet

---



Proportions de la « Vénus de Médicis »

Il n'est pas sans intérêt, au moment où la plastique féminine moderne subit tant d'altérations, de donner les proportions d'un des plus beaux modèles que nous a laissés l'antiquité.

CHAPITRE IV

Les Appareils de Culture Physique : Extenseurs et Haltères

C'est à dessein que nous ne parlerons pas dans cet ouvrage de certains appareils pneumatiques ou à coulisse, à la fois trop compliqués et qui au surplus ne permettent que des mouvements peu variés. Fidèles à notre but, qui est la mise à la portée de tous de la culture physique, nous nous bornerons à nous occuper des deux accessoires les plus simples, et aussi les plus répandus parce que les plus commodes, les plus maniables, les mieux adaptés au rôle pour lequel ils ont été créés.

Déjà, Triat avait imaginé un appareil à contre-poids, puis Pichery avait mis en vente des ressorts à boudins. Ensuite Carue construisit un appareil à charnières de caoutchouc permettant quelques mouvements trop peu nombreux, trop peu divers en vérité. C'était un début. Le temps qui passait, le perfectionnement de la culture physique, allaient apporter de nombreuses modifications à cet engin rudimentaire.

En effet, le professeur Desbonnet — dont l'œuvre fera l'objet d'un chapitre spécial — fit construire des lanières composées d'une série de brindilles de caoutchouc recouvertes d'une gaine (chaque lanière grosse comme un petit doigt environ), liée par deux, trois, quatre ou cinq à deux poignées de fonte. Cet appareil, déjà infiniment plus maniable, est le véritable extenseur encore actuellement en service. Ce fut Desbonnet qui fit construire le premier extenseur à 20 branches pour exhibitions athlétiques.

Whiteley en Angleterre en fit fabriquer de semblables, et, pressentant l'avenir que ce moyen de développement aurait outre-Manche, organisa une compagnie puissante qui fit lancer un appareil « déveloper » par le célèbre athlète Sandow dont la renommée à l'époque était fort grande et dont le nom qui avait acquis une grosse valeur commerciale servit à rendre populaires maints appareils de culture physique et d'hygiène.

Il ne subit depuis que peu de modifications, soit en extenseur, soit en exerciseurs accrochés au mur ou au plafond. Actuellement les firmes qui le fabriquent ne se différencient plus guère que par la couleur de l'enveloppe ou des poignées. Mais le principe n'a pas changé.

*
* *

Malgré tout, nous préférons les haltères.

Encore que ce détail soit assez peu connu, on peut dire que le petit haltère est, en quelque sorte, une réaction contre la gymnastique acrobatique.



Gymnase Municipal Voltaire à Paris (1)



Ecole de Lille dirigée par le professeur Bonnaud

Les Ecoles Desbonnet possèdent toutes des glaces fixées aux murs pour permettre aux élèves culturistes de remarquer si les mouvements accomplis sont exécutés correctement.

Il y a 50 ans, un gymnase était communément composé d'une pièce plus ou moins grande, de barres fixes et parallèles, anneaux, trapèze, cheval d'arçons, tremplin, etc... Les prouesses acrobatiques s'y donnaient libre cours ; les accidents aussi, d'ailleurs. Depuis, on a reconnu sagement que le fait de monter en équilibre, de piquer une allemande, un soleil, une lune, exercices fort gracieux en vérité, s'apparentait plus à la technique sportive qu'à la culture physique.

D'autre part, la sciure répandue à terre pour amortir les chutes, et que soulevaient ceux qui marchaient ou sautaient, faisait à ces salles une atmosphère généralement irrespirable et toujours malsaine.

Desbonnet est venu. Il remplaça la sciure par un parquet ciré, y adjoignit des carpettes pour les mouvements couchés. Des glaces couvriront les murs pour permettre aux culturistes de remarquer si les mouvements accomplis sont exécutés correctement. Sage précaution grâce à laquelle bien des défauts seront évités. Et on peut dire que la glace est presque indispensable en matière de culture physique. Les appareils compliqués et qui ne pouvaient servir qu'à une minorité déjà entraînée et de qualité physique suffisante, firent place à des haltères et à des barres à deux mains. Toute la gamme, depuis le petit haltère



Le Culturiste BRANCACCIO peut rivaliser avec les plus belles statues de l'antiquité

de 500 grammes jusqu'aux poids moyens, permirent désormais d'accomplir des mouvements dont la variété est presque infinie. La véritable culture physique moderne est en quelque sorte née de cette transformation.

Ce fut aussi Desbonnet qui, afin de mettre en mouvement certains muscles fléchisseurs, eut l'idée de ne plus laisser tomber les poids enlevés, mais de les reposer doucement sur le parquet.

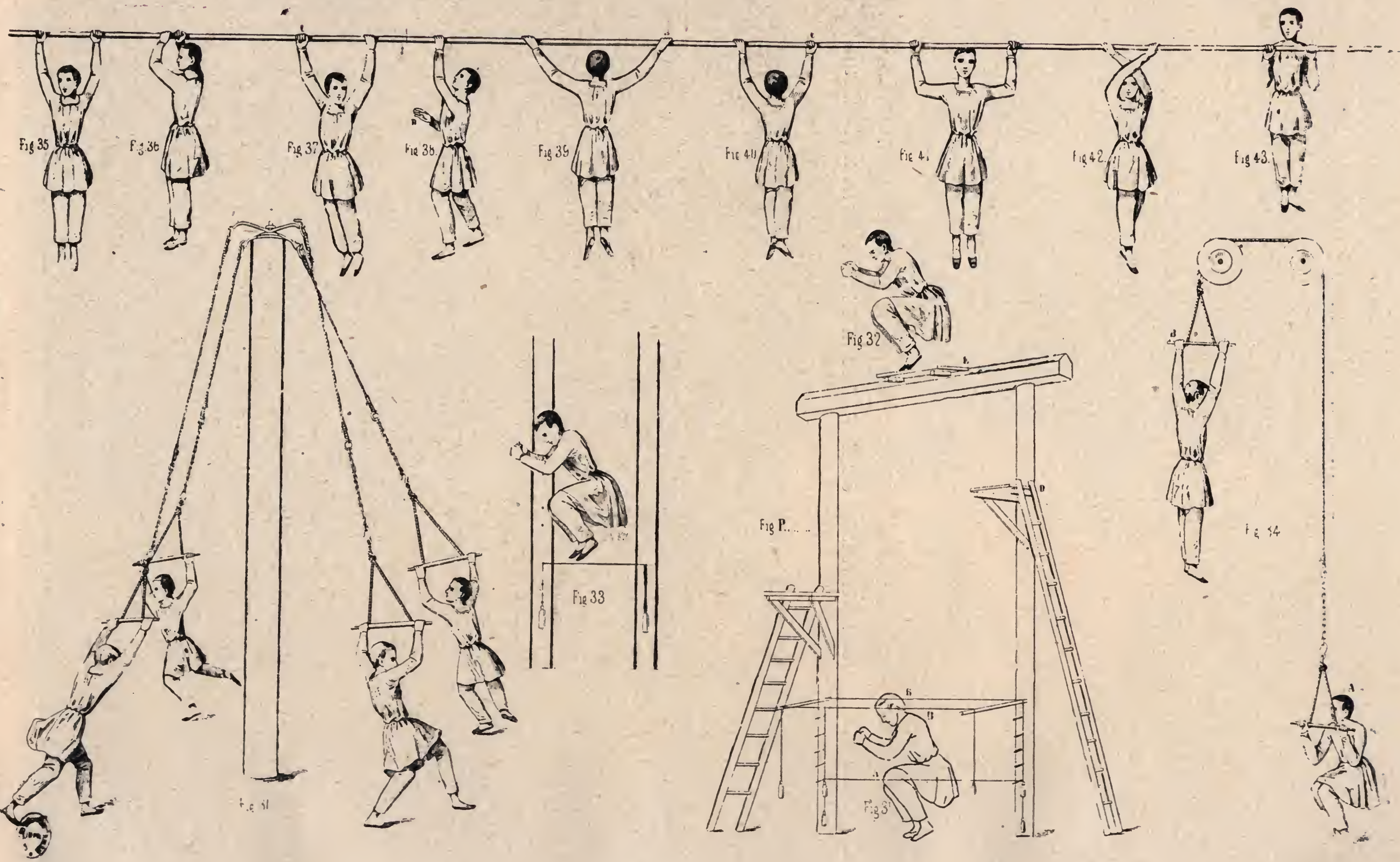
Désireux de rechercher un moyen d'augmenter l'efficacité des mouvements, sans trop en élever le poids, il coupa en deux un petit haltère d'entraînement en y insérant des ressorts à boudins ; de cette façon le culturiste doit, en exécutant ses mouvements, serrer continuellement les ressorts afin de rapprocher l'une de l'autre les deux moitiés d'haltères faisant un effort plus considérable dont le bénéfice se retrouve dans le développement acquis.

Ce fut encore en Angleterre que cette invention fut vulgarisée sous le nom d'haltères à ressorts Sandow, car, ainsi que nous le disions plus haut, le nom du célèbre athlète — d'ailleurs d'origine allemande — était un moyen certain de faire vendre un produit en raison de la vogue immense dont il jouissait alors.



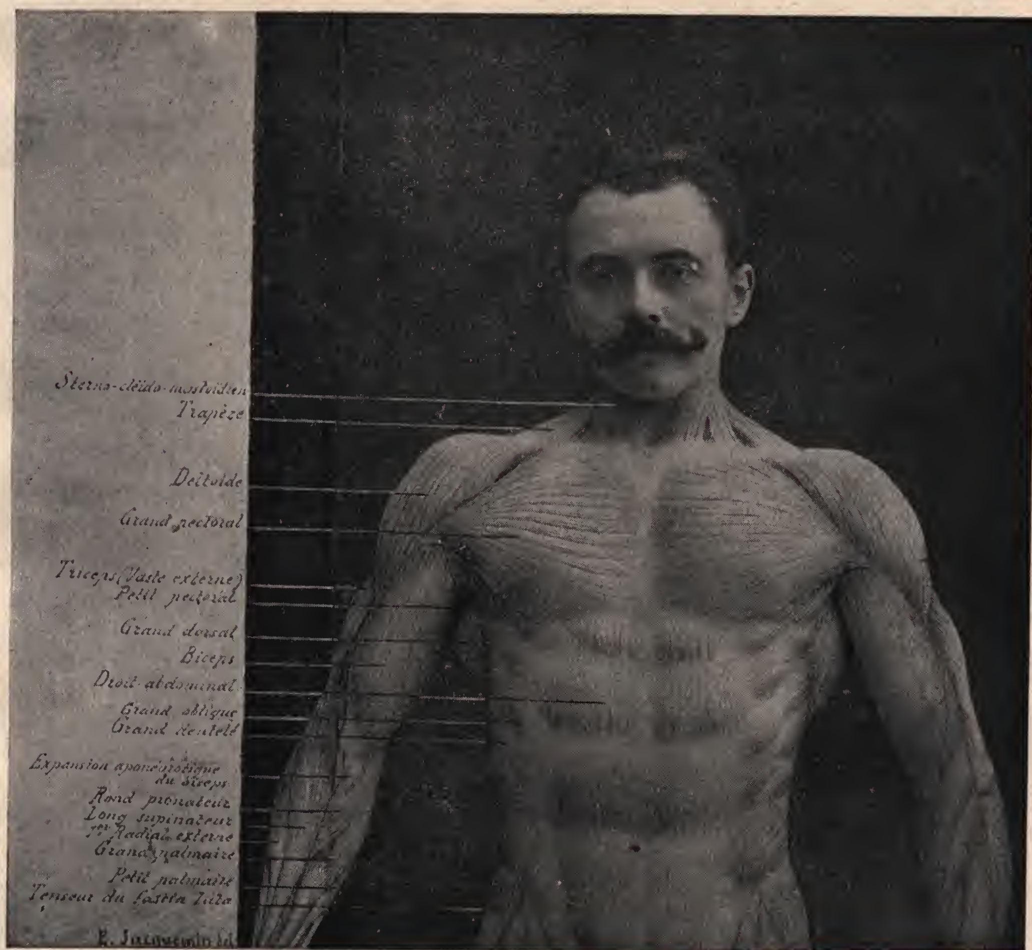
L'Ecole d'Eugène Sandow fondée en 1906 à Tottenham Court Road à Londres

Elle fut copiée sur les Ecoles Desbonnet fondées dès 1885. Mais Sandow oublia d'y mettre des miroirs dont pourtant l'importance est si grande, ainsi que nous l'avons signalée. C'est Desbonnet qui a introduit cet accessoire indispensable à un établissement d'éducation physique après en avoir reconnu la nécessité grâce à sa grande expérience.



Ces appareils qui, paraît-il, devaient développer ceux qui s'en servaient prêtent aujourd'hui à sourire.
Avant que le professeur Desbonnet ait commencé à publier ses travaux, c'est tout ce qui était offert à la jeunesse pour lui donner la santé.

Actuellement, les haltères à ressorts fabriqués sur les données de Desbonnet et dont le poids va jusqu'à 2 kilos 500 portent deux ressorts Résistance bien suffisante. En effet, en culture physique comme en toutes choses, l'excès est un défaut. Et les haltères avec 5 ou 7 ressorts qui furent lancés dans le commerce et que Sandow préconisait à ses élèves eurent pour résultat d'exiger de ceux qui s'en servaient une trop grande dépense nerveuse en raison de l'effort nécessité pour serrer cette série de ressorts. Dépense allant à l'encontre du but poursuivi, puisqu'ainsi que l'a constaté le Dr Pagès dans ses ouvrages, certains culturistes de l'entourage du colosse anglais paraissaient beaucoup plus vieux que leur âge. La dépense nerveuse se reproduisant, ternissant pour ainsi dire les traits du visage, le ridant, lui enlevant cet air de jeunesse que la culture physique bien conduite donne à ceux qui sont en pleine maturité.



Pour faciliter l'entraînement des culturistes

Cette photographie du professeur Desbonnet nous montre, d'après le travail exécuté par le dessinateur E. Jacquemin, l'emplacement et l'insertion des muscles antérieurs du cou, du tronc et des bras.

Afin de remédier aux séries d'haltères nécessaires à ceux qui veulent un entraînement plus varié, plus athlétique (préparation à l'haltérophilie), Desbonnet avait entrepris de creuser les boules de ces haltères et de les remplir de limaille ou de grains de plomb pour en augmenter à volonté le poids. Ainsi une seule paire d'haltères pouvait servir à différents exercices. Ainsi également, l'enfant, la mère et le père pouvaient en modifier le poids suivant les forces, le sexe et l'âge. Peu à peu, de progrès en progrès, les boules changèrent de forme, la limaille fut remplacée par des disques de fonte.

Grâce à Desbonnet, nous sommes actuellement en possession d'un outillage complet de culture physique depuis le simple haltère de 2 kilos pour le jeune culturiste en chambre et dont le prix est à la portée des petites bourses. Au-dessus se trouvent les haltères plus complets, et parfaitement au point. L'haltère léger est arrivé à la perfection et il est peu probable, devant les résultats concluants obtenus, qu'il soit désormais nécessaire de chercher à le modifier.

Légende de la gravure page 138

(1) Construit par la Corderie Centrale à Paris d'après les plans de M. N. Laisnhé, inspecteur de l'Enseignement de la gymnastique et sous la direction de M. F. Laisné, architecte de la ville.

Les agrès, cordages, portiques, échelles de cordes, tremplins, trapèzes, cordes lisses, cordes à nœuds, les appareils de voltige aérienne étant le dernier mot de la gymnastique qui était acrobatique.

Actuellement les gymnases de ce genre sont quelque peu délaissés, car de plus en plus on reconnait que la gymnastique aux agrès n'est pas un moyen de développement physique, mais un sport, incomplet comme tous les sports.

D'ailleurs à Paris les gymnases municipaux servent à tout : banquets, concerts, réunions électorales, distributions de prix ou de récompenses, concours athlétiques avec entrées payantes, à tout sauf à l'entraînement physique.

CHAPITRE V

Edmond DESBONNET

L'Homme et l'œuvre

Celui qui devait avoir tant d'influence sur l'éducation physique depuis les derniers lustres du siècle passé et être en réalité le créateur de la culture physique dans ce pays, est né à Lille.

Certains pensent qu'il y a des gens prédestinés à la tâche qui les attend dans la vie. Desbonnet doit être de ceux-là. Tout jeune, contemplant au musée de sa ville natale les tableaux et les statues reproduisant les chefs-d'œuvre anciens, il s'enthousiasme pour la beauté plastique et se promet d'atteindre la même perfection.

C'est à cette époque — 1875 — qu'il commence à pratiquer la gymnastique, alors fort à la mode, dans un pensionnat d'abord, à l'école supérieure de Lille ensuite. Dès 1879, il cherche à réunir les photographies de tous les athlètes et gymnastes connus de tous les pays. Cette collection iconographique n'a cessé de s'enrichir et est actuellement unique au monde, tant par la quantité de documents que par la valeur et la rareté de certains d'entre eux.

Vers 1881, lisant, par hasard, un vieux numéro du « *Magasin des Familles* » datant de 1856, Desbonnet y voit un article où le romancier populaire Paul Féval décrit le gymnase de Triat et les conceptions du grand éducateur. Du coup, il a trouvé sa voie. Il va s'attacher à découvrir les moyens de développer, de parfaire le corps humain.

C'est en 1885 qu'il crée sa méthode. Constatant que la gymnastique aux agrès n'est pas une méthode de développement, il l'abandonne résolument en en montrant le côté acrobatique. C'est de cette époque que datent les mots « Culture Physique » maintenant universellement connus, et les exercices inventés par Desbonnet sous le nom de « gymnastique des organes ».

A ce moment, Desbonnet étudie la physiologie avec le Dr Vallin, puis avec le Pr Julien et le Dr Torngrën de Stockholm. De même la zootechnie retient son attention. Aussi se documente-t-il auprès de différents vétérinaires et éleveurs.

Cette année 1885, où il hérite de la maison de son père (une entreprise de bâtiments) et la cède à ses demi-frères pour consacrer sa part de fortune



Le professeur Desbonnet, fondateur de la C. P. et de la gymnastique des organes
Sa grande autorité en Culture Physique l'a fait appeler par l'académicien Brieux marchand de santé et de bonne humeur.
S'il est le plus praticien des théoriciens, il est aussi le plus théoricien des praticiens.

à son œuvre de régénération physique, sera dans sa vie une grande année. Il vulgarise les appareils de culture physique, ainsi que nous le montrons d'autre part, crée la fiche physiologique et l'examen médical de culture physique, innove la gymnastique respiratoire, fait travailler ses élèves le torse nu devant une glace pour rectifier les mauvaises positions et leur donner le goût de la belle musculature ; il codifie l'entraînement journalier — toilette des muscles et des organes — et le régime musculaire pour combattre l'obésité.

Desbonnet pouvait parler en connaissance de cause. Car non seulement ses études, ses travaux, lui avaient donné la compétence dans cette science si

nouvelle, mais gravement malade, goutteux, tuberculeux au premier degré, il s'était guéri grâce à un entraînement méthodique et raisonné.

Désormais, la preuve était faite. La culture physique est une thérapeutique. C'est à la fois une médecine curative et préventive, capable de rendre les plus grands services. Il ne reste plus qu'à la diffuser.

C'est la tâche qu'entreprend notre héros en dépit des difficultés qui l'attendent dans cette voie inconnue. Il y consacre sa vie et y mangera la fortune héritée de ses parents.

Nous allons le suivre pas à pas dans cette carrière difficile. De 1885 à 1895, il fonde à Lille trois écoles de culture physique. Les conseils y sont gratuits : aussi leur propriétaire ne remplit-il guère sa bourse.

Pour la première fois, des exercices physiques, réunis sous le nom de culture physique, existent dans le seul et unique but de donner la santé et la beauté plastique. Sans cesse Desbonnet perfectionne sa méthode, y ajoute l'hydrothérapie, chaude, tiède ou froide suivant les cas, le massage, le bain d'air chaud. Il enseigne les contractions localisées et complètes.

A partir de 1892, il extériorise son action en portant la bonne parole tant en province qu'à l'étranger, organisant des séries de conférences avec démonstrations sur des sujets nus. Lille, Roubaix, Tourcoing, Mouscron, Bailleul,



+

Maison natale du professeur Desbonnet à Lille, 103, rue de Dunkerque

Lisbonne, Comines, Linselles, Bordeaux, Bruxelles, Gand, Reims, Ypres, Londres, Douai, Alger sont visités par lui. A Paris, il fait des conférences à la Sorbonne (pour le Comité National d'Education Physique), à l'H. C. F. et à la S. A. M.

Quarante ans durant, Desbonnet travaille à parfaire son œuvre. Il fonde bientôt une école d'instructeurs où ont été formés plus de 200 professeurs de culture physique.

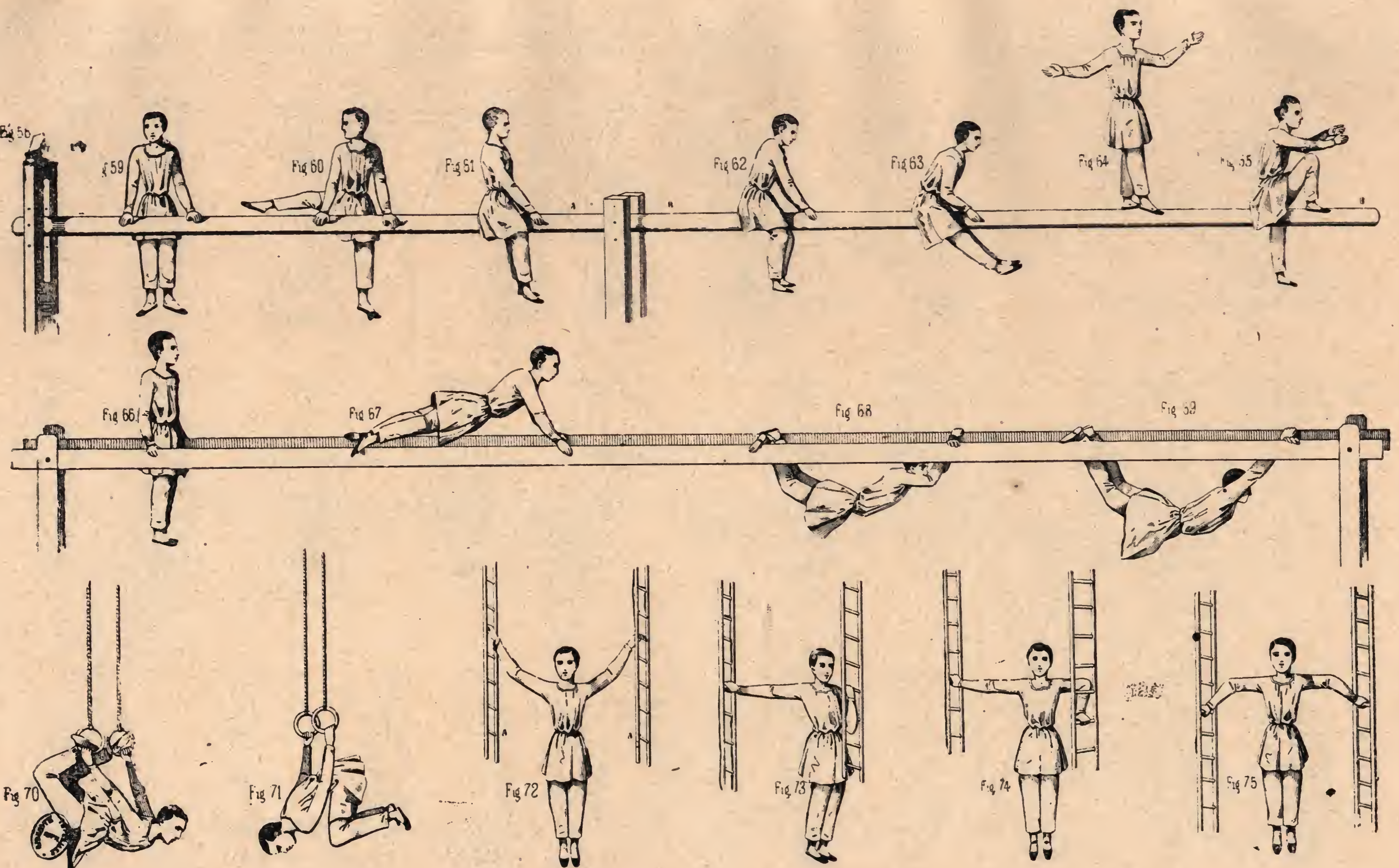
Actuellement près de 40 succursales, établies en France et jusque dans l'Amérique du Sud, enseignent sa méthode à leurs élèves.

C'est lui qui en 1900 a fondé l'Haltérophile Club de France, lequel organisa le premier championnat de force et réglementa sévèrement le sport des poids et haltères livré jusque-là aux fantaisies de ceux s'exhibant au public avec des engins plus ou moins réguliers. Le public lui doit de connaître des amateurs athlètes tels Maspoli, Deroubaix, les deux Sée, Péchaud, Ebel, Dubeaurepaire, Galvin, Tétin, etc...

Désireux de constater sans cesse la valeur de son enseignement, de confronter sa méthode avec ce qui était fait en pays étranger, il se rend à différentes reprises en Angleterre, en Allemagne, en Portugal, au Danemark,

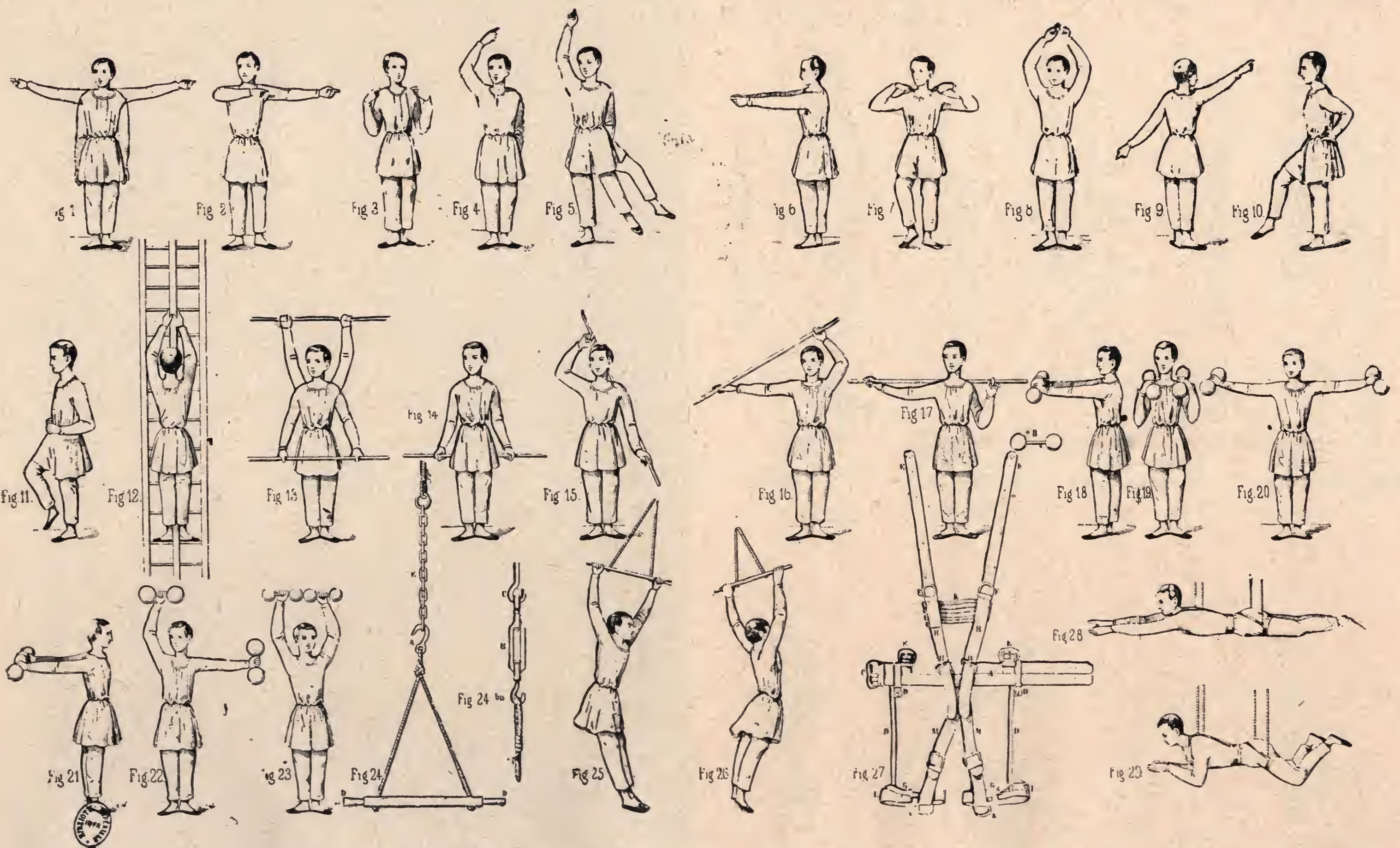


Ecole de Caen — Salon de coiffure et pour les soins de beauté

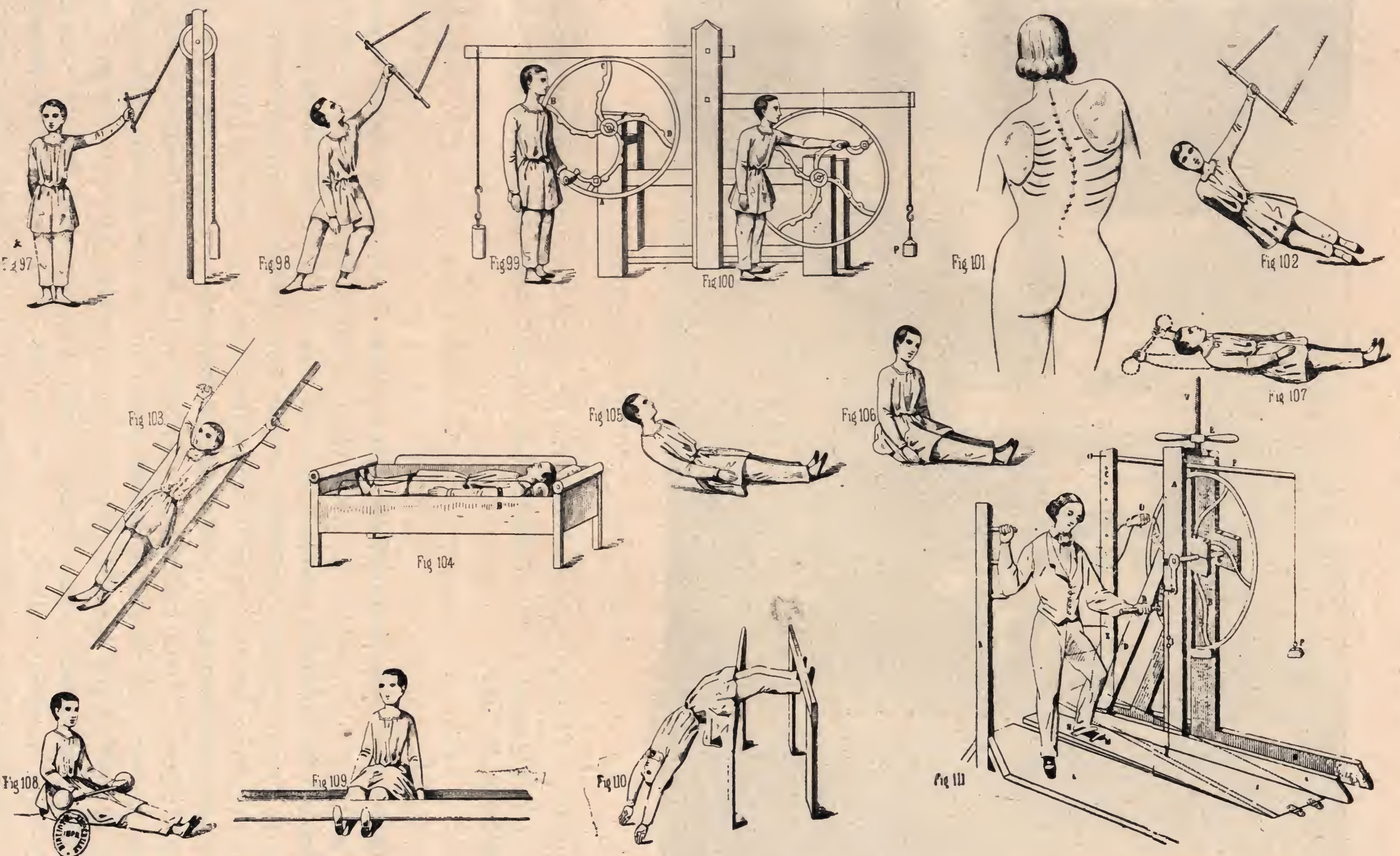


La leçon de gymnastique avant l'arrivée de Desbonnet

Pratiquée de façon tout à fait empirique, n'étant ni une méthode d'éducation, ni du sport, elle n'etait que peu active pour le développement corporel et totalement inefficace pour régulariser les grandes fonctions organiques.



Avant Desbonnet, les exercices étaient ridicules; comme les costumes et les appareils, les haltères étaient en bois. Desbonnet a imposé la nudité avec le sleep, des haltères à ressorts en fonte, le bain d'air chaud, la douche, la friction et a fait des hommes.



La gymnastique médicale se composait de ces quelques appareils compliqués qui ne remédiaient à aucune difformité ni faiblesse. Desbonnet, avec ses haltères à ressorts, ses développeurs en caoutchouc et ses appareils très simples, a établi une science exacte du mouvement.



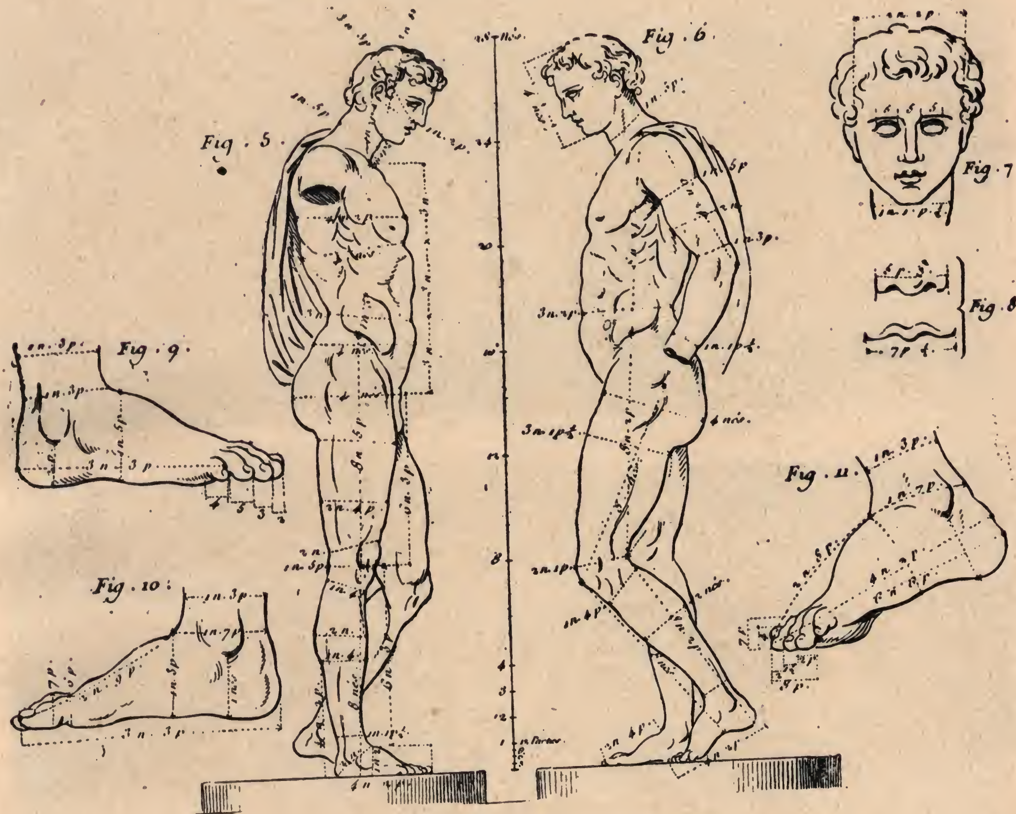
Ecole de Caen — Cabinet de mensuration

en Suède, à l'Institut Royal et Central de Gymnastique Suédoise que dirigeait le Pr Torngrën et où se forment les médecins-gymnastes qui enseignent la méthode de Ling.

* * *

Desbonnet a porté ses efforts vers le type d'homme de format moyen, s'apparentant aux modèles qui nous viennent de Grèce. Il est le créateur du Challenge de l'homme complet en 1902 où il fallait pour participer aux épreuves imposées être un athlète complet non spécialisé puisqu'il fallait courir, sauter, grimper à la corde lisse, escalader un mur, lever et porter un fardeau, soulever des poids au-dessus de la tête, etc... Le premier, il a lutté contre l'obésité, cette maladie si fréquente et presque toujours négligée. Maints exercices de sa méthode ont pour but de débarrasser l'élève de sa graisse superflue, de la remplacer par des muscles. Ainsi, la vigueur et la souplesse s'accroissent ; les organes : cœur, estomac, rein, foie, ne sont plus noyés dans une masse adipeuse qui les empâte, les gêne et finit par les empêcher d'accomplir leur travail. Les docteurs qui soignent par la culture physique sont des élèves de Desbonnet.

Il s'est élevé contre la spécialisation sportive, coupable, ainsi qu'il l'a décrit



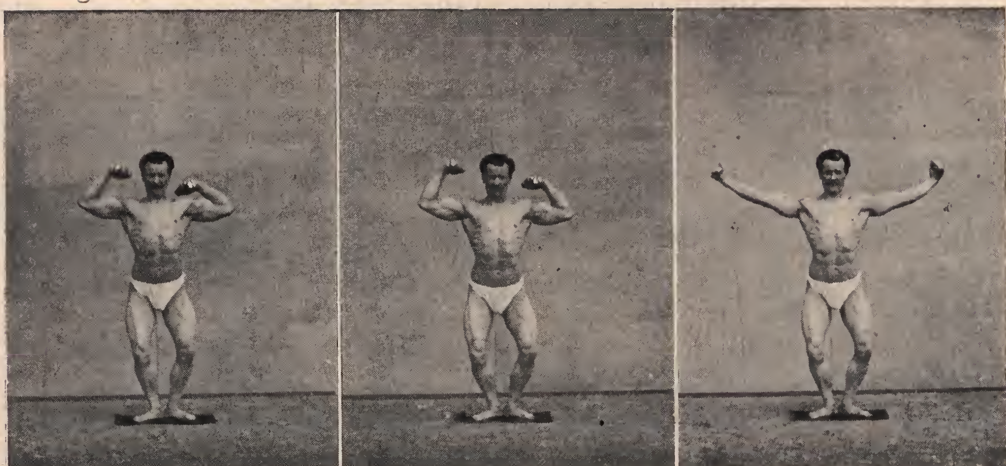
Proportions de la statue d'Antinoüs
Nos modernes obèses, nos contemporains squelettiques feraient bien de s'inspirer de ces proportions harmonieuses

« *d'exagérer les qualités d'un sujet, sans chercher à corriger ses défauts physiques* ». Car celui qui possède une valeur physique partielle s'empresse de l'exploiter même si le restant du corps n'est pas développé, même si c'est au prix de la laideur physique. Il s'est insurgé à l'époque contre les courses de 6 jours, les épreuves pédestres de ville à ville dont les participants se présentent à l'arrivée dans un état pitoyable.

Le premier il s'est prononcé pour la culture physique obligatoire — tout comme l'instruction, le service militaire et les contributions.

C'est lui aussi qui a montré la nécessité de s'essouffler et de transpirer fréquemment : deux moyens pour se bien porter. Par l'essoufflement, toutes les cellules pulmonaires se déplissent, s'imprègnent d'air, rendent le sang plus riche, le poumon réfractaire à la tuberculose. Par la sudation, fruit de l'exercice, l'acide urique, les poisons qui chez le sédentaire s'accumulent et peu à peu l'intoxiquent jusqu'à le tuer, s'éliminent, le corps nettoyé est sauvé grâce à l'action bienfaisante de l'exercice.

Il faut citer aussi les curieuses observations faites par Desbonnet sur l'influence du cerveau, de la volonté dans le développement musculaire, la plasticité du muscle et la beauté plastique.







Sandow posant pour Marey démontre sa façon d'exécuter un exercice de contraction statique des membres inférieurs pendant une série d'extensions et de flexions alternatives des bras. Sandow par sa méthode donnait plus d'apparence athlétique, mais Desbonnet par la sienne donnait plus de valeur organique, plus de cérébralité et de **longévité.**

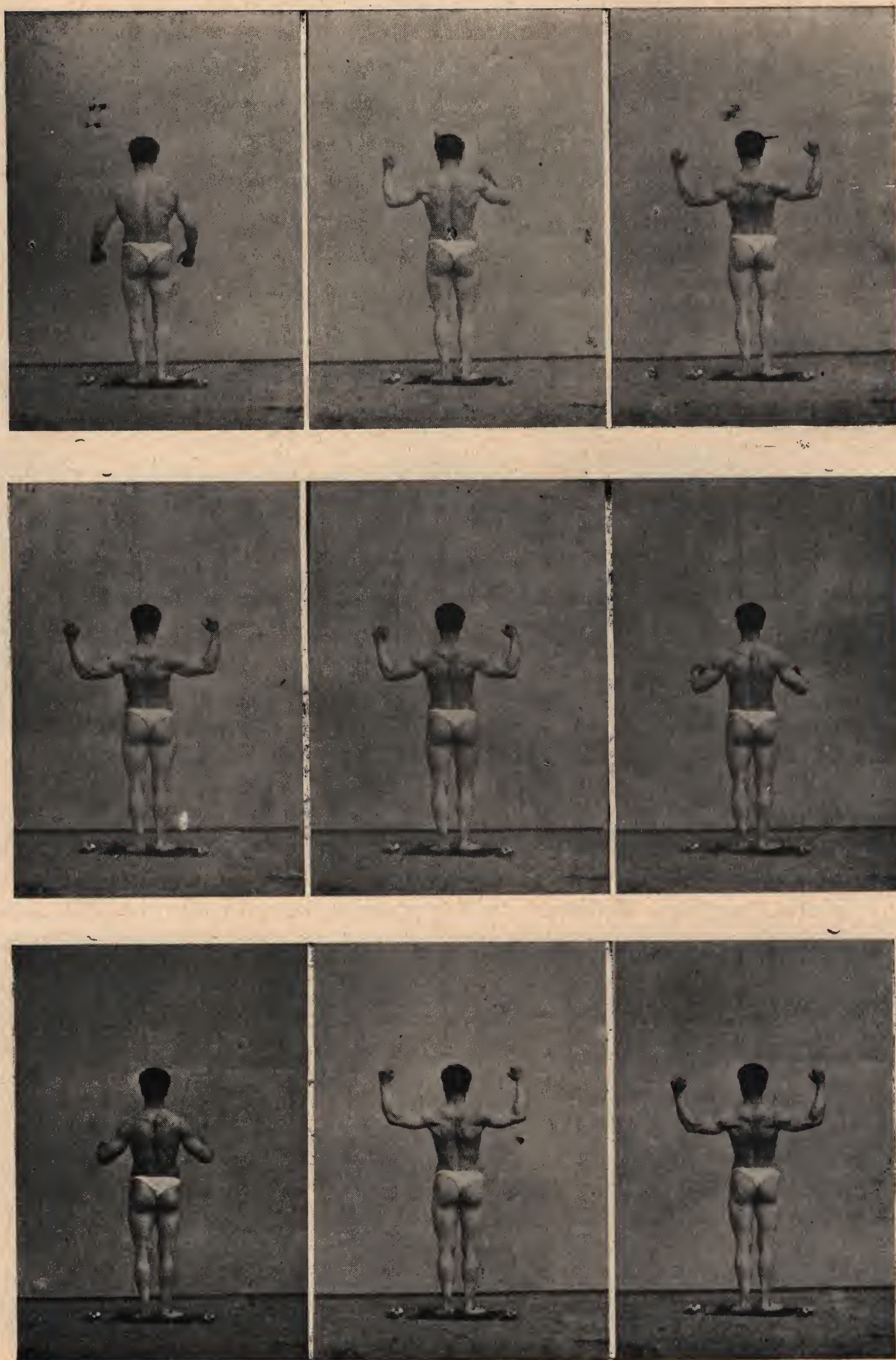


L'Ecole Desbonnet de Caen — Les douches et les cabines individuelles

Ainsi que nous le disons par ailleurs, il est le véritable créateur et metteur au point des extenseurs, des haltères à ressorts, de ceux à chargement progressif et automatique. Différents autres appareils : de redressement de la taille, pour développer la « serre » de la main, ont été soit inventés, soit perfectionnés par lui.

Voilà l'œuvre. Depuis plus de 40 ans sur la brèche, il a réussi grâce à sa persévérance, à sa ténacité d'homme du Nord, malgré l'indifférence absolue des dirigeants et du grand public. Et si aujourd'hui la culture physique n'est pas encore totalement entrée dans les mœurs, on peut dire que, grâce à lui, elle est connue et en bonne voie de progression. Pionnier, il a creusé le sillon avec constance. D'autres reprendront après lui les manches de la charrue. S'ils peuvent continuer, c'est que, le premier, Desbonnet a eu la volonté et la foi pour défricher un terrain qui s'annonçait profondément inculte.

Tous ceux qui ont le souci de leur santé, de leur plastique, lui sauront gré de les avoir mis à même de réaliser ce beau rêve : un corps sain et robuste dans une enveloppe musclée et bien proportionnée.



Sandow cinématographié à la Station physiologique du Parc des Princes avec l'appareil de chronophotographie du professeur Marey. Les muscles des membres avaient pris le dessus sur les muscles organiques et leur hypertrophie avait enlevé leur souplesse. D'où la mort prématurée de cet athlète par rupture d'équilibre entre les organes et les muscles. L'hypertrophie des muscles exige un travail supplémentaire des organes et les épuise rapidement.

Bibliographie du professeur Desbonnet

Dès 1896, Desbonnet fonde l'*Athlète,* organe hebdomadaire illustré. En 1902, il fait paraître l'*Éducation physique*. Deux années plus tard, c'est la *Culture physique* qui voit le jour, avec la collaboration d'Albert Surier. En 1908, toujours avec Surier et Léon Sée, il fonde la *Boxe et les Boxeurs*. En 1911, c'est la *Santé par les Sports* qui est publiée.

La Culture physique (à laquelle sont réunis la Santé par les Sports et l'Athlète), continue à paraître tous les mois. C'est la plus ancienne des revues spéciales traitant d'éducation physique. Aussi son succès est-il toujours aussi vif.

A partir de 1900, M. Desbonnet publie une série d'ouvrages sur sa méthode et ses conceptions de l'entraînement : d'abord la « Force Physique », puis « Comment on devient athlète » (préfacé par Pierre Loti), « Pour devenir belle... et le rester », guide d'éducation physique réservé à la femme ; « Huit minutes d'exercices journaliers pour obtenir la santé » ; « L'Art de créer le pur sang humain » (en collaboration avec le Dr G. Rouhet) ; « Pour devenir fort... et le rester » ; « les Rois de la Force » ; « Un coup de tocsin avant le glas » ; « Le manuel de culture physique militaire en collaboration avec Albert Surier » ; « les Rois de la Lutte » ; « Apollon », etc..



Le culturiste BRANCACCIO n a pratiqué aucun sport est pourtant capable de réaliser de belles performances dans tous les genres : force, agilité, vitesse, résistance.

CHAPITRE VI

Un coup d'œil sur la méthode Desbonnet

Sans entrer dans le détail de la méthode de culture physique créée par le professeur Desbonnet, nous voulons donner ci-dessous une série d'exercices à exécuter avec des haltères de 1 ou 2 kilos environ chacun. (Les personnes entraînées pourront aller jusqu'à 2 kilos 500 par haltère, ce qui restera un maximum). Quelques exercices à mains libres complèteront cette leçon élémentaire et constitueront un nettoyage des muscles, un *entrainement indispensable* à ceux qui n'ont pas le temps ou le moyen de se rendre dans une école de culture physique.

Exercices avec haltères P. M. de 5 livres chaque

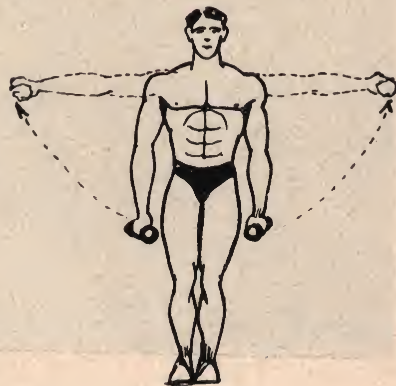
Les enfants et les femmes prendront des haltères de 2 livres chaque, autant que possible la leçon de culture physique se placera le matin, au réveil, ouvrir la fenêtre, ventiler largement la pièce, se vêtir le moins possible, le torse nu est préférable. s'entraîner devant une glace pour vérifier la bonne exécution des mouvements.

Faire les mouvements régulièrement, sans hâte ni lenteur, sans arrêt ni décontraction dans les muscles en jeu. L'exécution doit être souple, surveiller attentivement l'exécution rigoureuse des exercices prescrits.

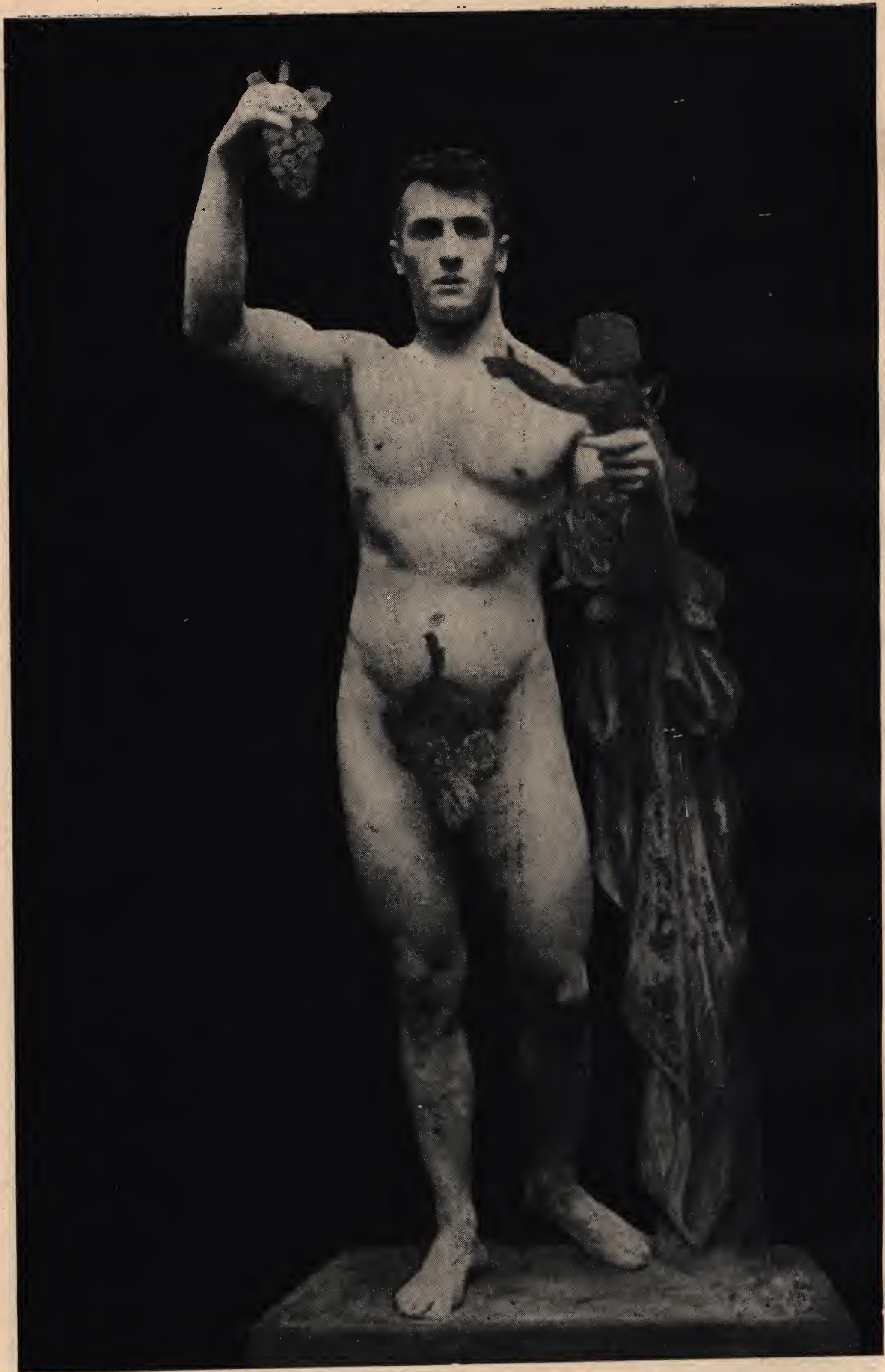
Premier Exercice

Pour les deltoïdes

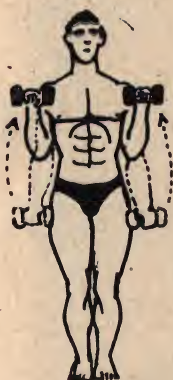
Elévations latérales et simultanées des bras tendus jusqu'à la position horizontale. A faire 20 fois. Au dernier mouvement rester quelques secondes à la position finale.



1er exercice



Le culturiste BRANCACCIO dans une pose antique


2e exercice

2e Exercice

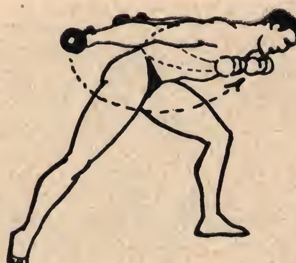
Pour les biceps

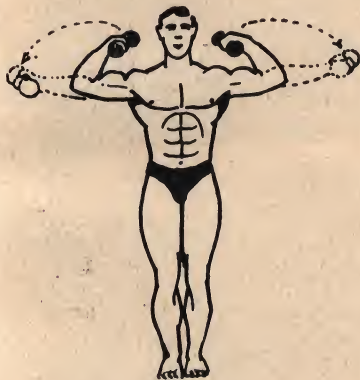
Flexions et extensions alternatives des avant-bras sur les bras. Mains en supination et coudes sur le devant du corps, le buste ne doit pas bouger. A faire 40 fois en coulant le mouvement sans aucune saccade.

3e Exercice

Pour les triceps

Un pied en avant, genou fléchi, buste horizontal, coudes au corps, flexions et extensions simultanées des avant-bras sur les bras, mains en supination. A faire 20 fois, bien allonger l'avant-bras dans le prolongement du bras. Rester quelques secondes dans la position finale.


3e exercice


4e exercice

4e Exercice

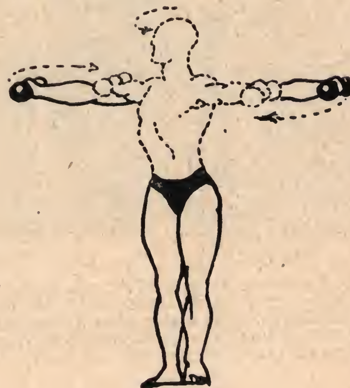
Pour les biceps, deltoïdes et grands dentelés

Corps droit, jambes réunies, bras en croix, flexions et extensions simultanées des avant-bras sur les bras, mains en supination, ne pas baisser les coudes durant le mouvement. A la flexion, contraction du biceps ; à l'extension, contraction du triceps. A faire 20 fois.

5e Exercice

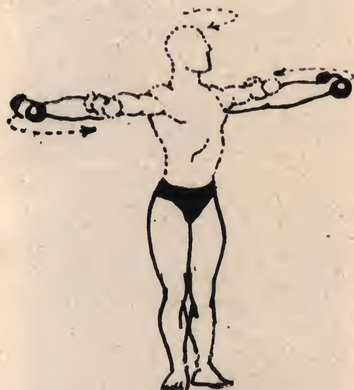
Pour les muscles obliques de l'abdomen

Jambes réunies, jarrets tendus, bras allongés à la hauteur des épaules, torsions du tronc à gauche et à droite. La tête doit rester immobile. L'élève doit voir ses deux omoplates dans le miroir à la fin de chaque mouvement, ne pas laisser tomber les bras durant l'exécution. A faire 40 fois.


5e exercice



Le Professeur Desbonnet fut cinématographié et examiné avec Sandow à la Station Physiologique du Professeur Marey pour comparer la valeur des deux méthodes de ces éducateurs. La musculature de Sandow fut jugée plus athlétique, mais les organes de Desbonnet furent jugés mieux équilibrés. Les pronostics de Démeny et de Marey furent que Desbonnet aurait plus d'endurance et que Sandow aurait plus de fouge et de détente musculaire. Sandow est mort jeune malgré ses muscles hypertrophiés et surtout à cause de celà par rupture d'équilibre


6e exercice

6e Exercice

Pour les biceps, deltoïdes, grands dentelés et obliques

Bras en croix, flexions et extensions alternatives des avant-bras sur les bras, mains en supination. A faire 40 fois.


7e exercice

7e Exercice

Pour les muscles obliques de l'abdomen

Flexions du tronc à gauche, à droite, en ramenant l'haltère sous l'aisselle, les jambes tendues, ne pas tourner le buste. A faire 40 fois.


8e exercice

8e Exercice

Pour les deltoïdes et muscles inspirateurs

Elévations alternatives des bras tendus au-dessus de la tête en ramenant les haltères sur la face antérieure des cuisses. A faire 40 fois.

9e Exercice

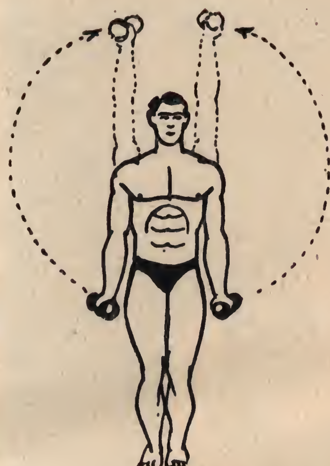
Pour les muscles quadriceps

Flexions et extensions sur les extrémités inférieures en portant les bras tendus devant le corps, les fesses doivent toucher les talons et les bras arriver à la hauteur des épaules. A faire 20 fois.


9e exercice



Le professeur Desbonnet dans ses exercices de contractions volontaires avec haltères à ressorts, vues prises avec le chronophotographe de Marey en 1900.


10e exercice

10e Exercice

Exercice respiratoire. - Pour les muscles inspirateurs, deltoïdes et grands dentelés

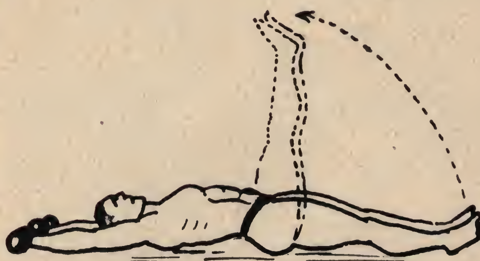
Elévations latérales et simultanées des bras tendus au-dessus de la tête, mains en supination ; aspirer en montant les bras, expirer en les descendant. A faire 20 fois.

11e Exercice

Mouvement pour les grands droits de l'abdomen psoas iliaque et quadriceps

Couché sur le dos, les bras tendus dans le prolongement du corps, les haltères derrière la tête, élever simultanément les jambes bien tendues jusqu'à la position verticale, puis les abaisser, la pointe des pieds en avant, les talons affleurant le parquet.

Rester quelques secondes dans la position finale, les talons à quelques centimètres de terre. A faire 20 fois.


11e exercice

12e Exercice

Pour les muscles de l'abdomen

Couché sur le dos, les bras tendus dans le prolongement du corps, élévations alternatives des jambes tendues jusqu'à la position verticale. Pointe des pieds en avant, en redescendant ne pas poser les talons sur le parquet.

A faire 40 fois.


12e exercice

13e Exercice

Pour les muscles abdominaux

Couché sur le dos, les bras tendus dans le prolongement du corps, les talons à terre, ramener les haltères vers la pointe des pieds, éviter de lever les pieds pour donner de l'élan.

A faire 20 fois.


13e exercice



Le culturiste Brancaccio dans la pose de « l'Antinoüs du Belvédère »



14e exercice

14e Exercice

Pour les deltoïdes et grands dentelés

Les bras fléchis, coudes au corps, haltères à la hauteur des épaules, porter simultanément les deux bras tendus au-dessus de la tête, les mains restant à l'écartement des épaules, puis ramener les coudes au corps. A faire 20 fois.

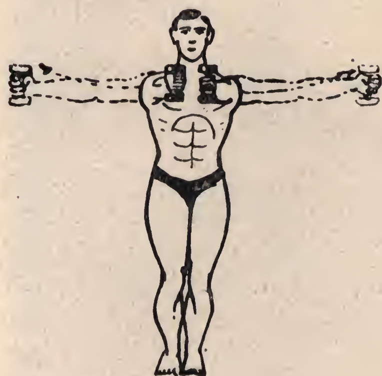


15e exercice

15e Exercice

Pour les deltoïdes et grands dentelés

Porter alternativement les bras tendus au-dessus de la tête, toujours les bras à l'écartement des épaules, ramener les coudes au corps. A faire 40 fois.



16e exercice

16e Exercice

Pour les deltoïdes, triceps et rhomboïdes

Les bras étant tendus devant la poitrine, les porter latéralement le plus possible en arrière des épaules sans baisser les mains.

A faire 20 fois.

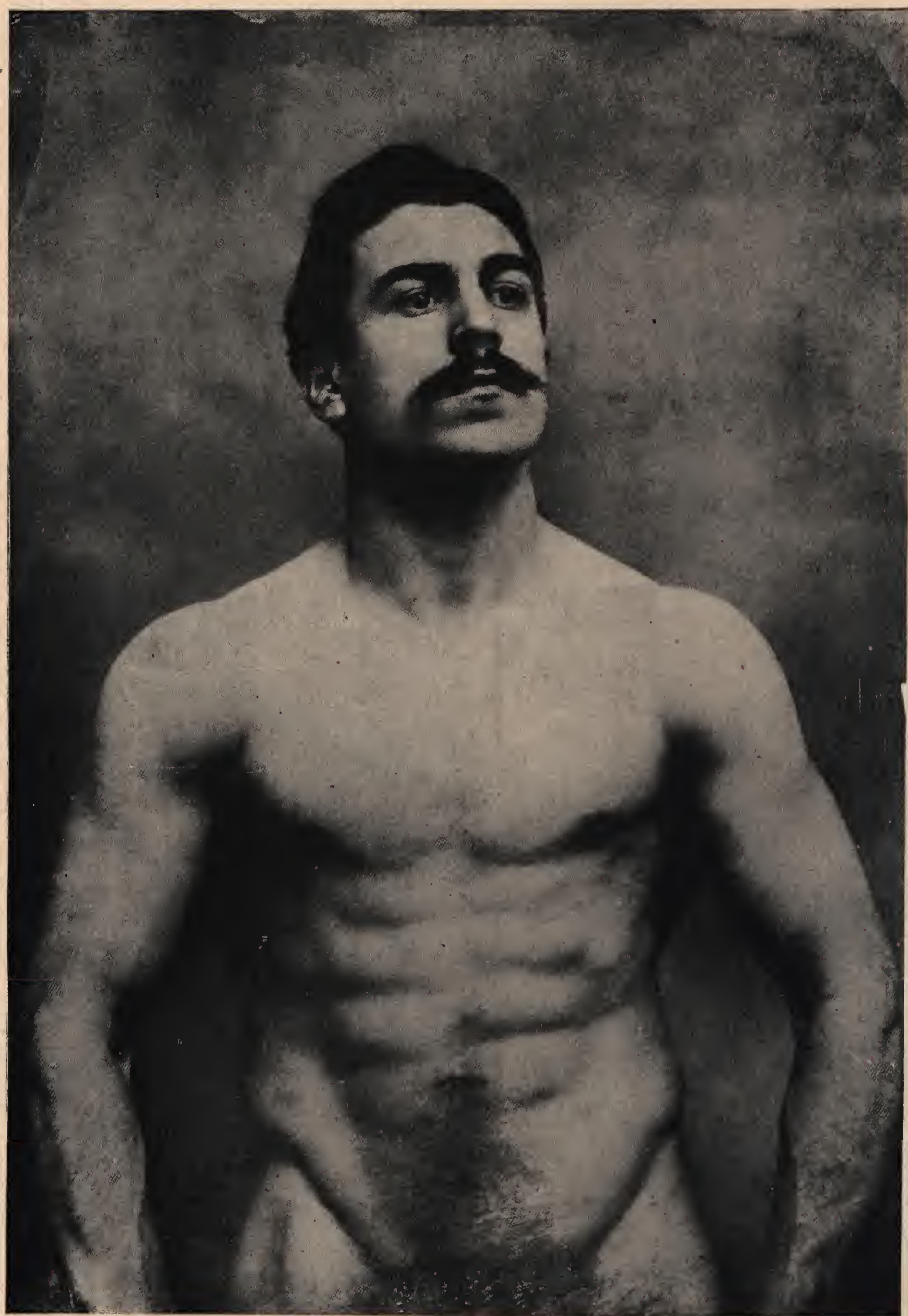


17e exercice

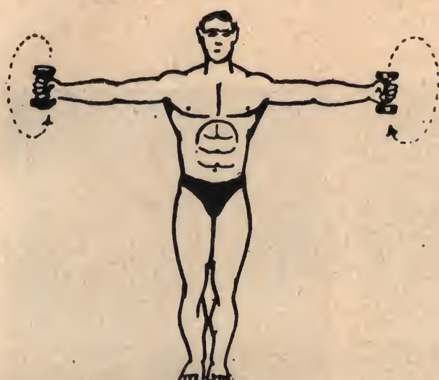
17e Exercice

Pour les abdominaux et lombaires

Jambes écartées, jarrets tendus, les bras tendus au-dessus de la tête, les haltères se touchant. Flexions du corps en avant et en arrière en passant les haltères entre les jambes, le plus loin possible en arrière de la ligne des talons. A faire 20 fois.



Un élève du professeur Desbonnet dont la sangle abdominale peut rivaliser avec celle du torse du Belvédère, Desbonnet appelle les obliques : les muscles de la santé.


18e exercice

18e exercice

Pour les deltoïdes et les poignets

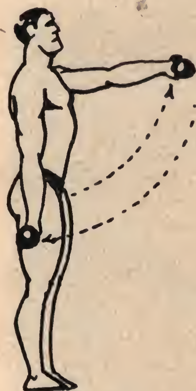
Bras étendus, mains à la hauteur des épaules, rotations rapides du poignet.
A faire une quarantaine de fois.

19e exercice

Pour les muscles de la cuisse (quadriceps)

Corps droit, flexion des jambes, les fesses touchant les talons. A faire 20 fois.


19e exercice


20e exercice

20e exercice

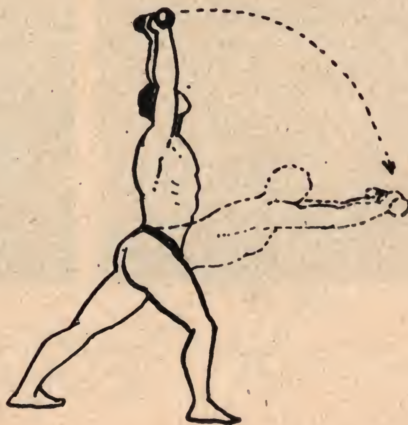
Pour les deltoïdes, triceps et avant-bras

Corps droit, élévation alternative des bras jusqu'à la hauteur de l'épaule. Lorsqu'un bras monte, l'autre descend.
A faire 30 fois.

21e exercice

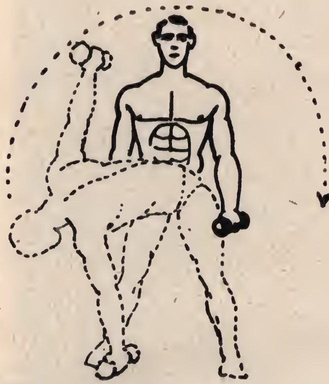
Pour effacer les courbes de la colonne vertébrale et développer les lombaires

Le corps droit, fléchir la jambe droite en avant, lever les bras au-dessus de la tête et descendre le buste jusqu'à la position horizontale, les bras dans le prolongement du corps, revenir à la position première.
A faire 10 fois


21e exercice



Cinématographie de Desbonnet exécutant en 1900 une série de culture physique avec haltères à ressorts.


22e exercice

22e exercice

Pour les muscles du bassin

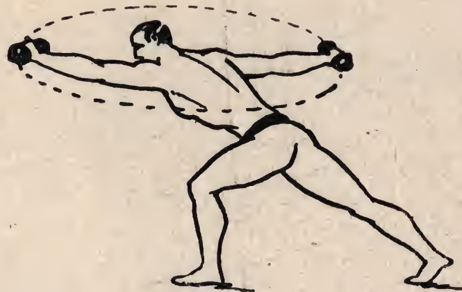
Corps droit, jambes écartées, flexion du buste, la main touchant le pied opposé, l'autre bras étant en l'air. Toucher alternativement les 2 pieds.

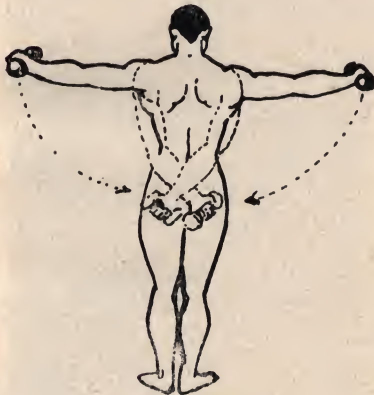
A faire 20 fois.

23e exercice

Elongation de la colonne vertébrale

Porter la jambe gauche et le bras droit en avant, le corps étant à l'oblique. Faire un pas en changeant le bras et la jambe qui sont en avant. A faire 20 fois à droite et 20 fois à gauche.


23e exercice


24e exercice

24e exercice

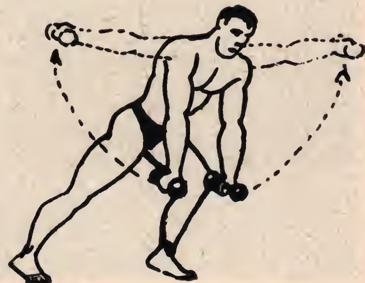
Muscles du dos, pour resserrer les omoplates

Corps droit, bras à l'horizontale, les ramener derrière le dos, les mains se croisant en contractant fortement.

25e exercice

Pour rentrer les omoplates saillantes

Corps fléchi en avant, une jambe pliée. Lever simultanément et latéralement les bras jusqu'à l'horizontale, 10 fois.

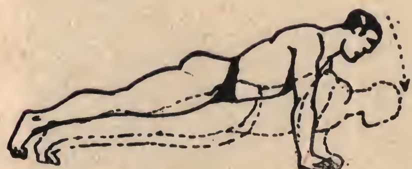

25e exercice



Le culturiste BRANCACCIO

Exercices à mains libres

26e exercice


26e exercice

Le corps droit reposant à terre sur les mains et la pointe des pieds, fléchir les bras jusqu'à ce que le menton touche le sol, se redresser ensuite. A faire jusqu'à 10 fois. Veillez à ne pas courber le ventre, le corps doit rester droit.

27e exercice

Elévation alternative des jambes en s'efforçant d'amener les genoux le plus près possible de la poitrine.


27e exercice

28e Exercice

Exercice respiratoire jusqu'au léger essoufflement. Course à pied sur place en piaffant, la pointe du pied plutôt basse, en s'efforçant d amener les genoux le plus près possible de la poitrine.

N. B. — Tous ces exercices doivent être coulés, sans saccade, la décontraction des muscles antagonistes ayant lieu en même temps que la contraction des muscles exécutant le mouvement indiqué.

Demeny a appelé cette méthode « les mouvements continus et arrondis », mais c'est le même principe employé longtemps avant par Desbonnet sous la dénomination de « mouvements coulés ».

Les doubles contractions

Premier Exercice

Pour les biceps

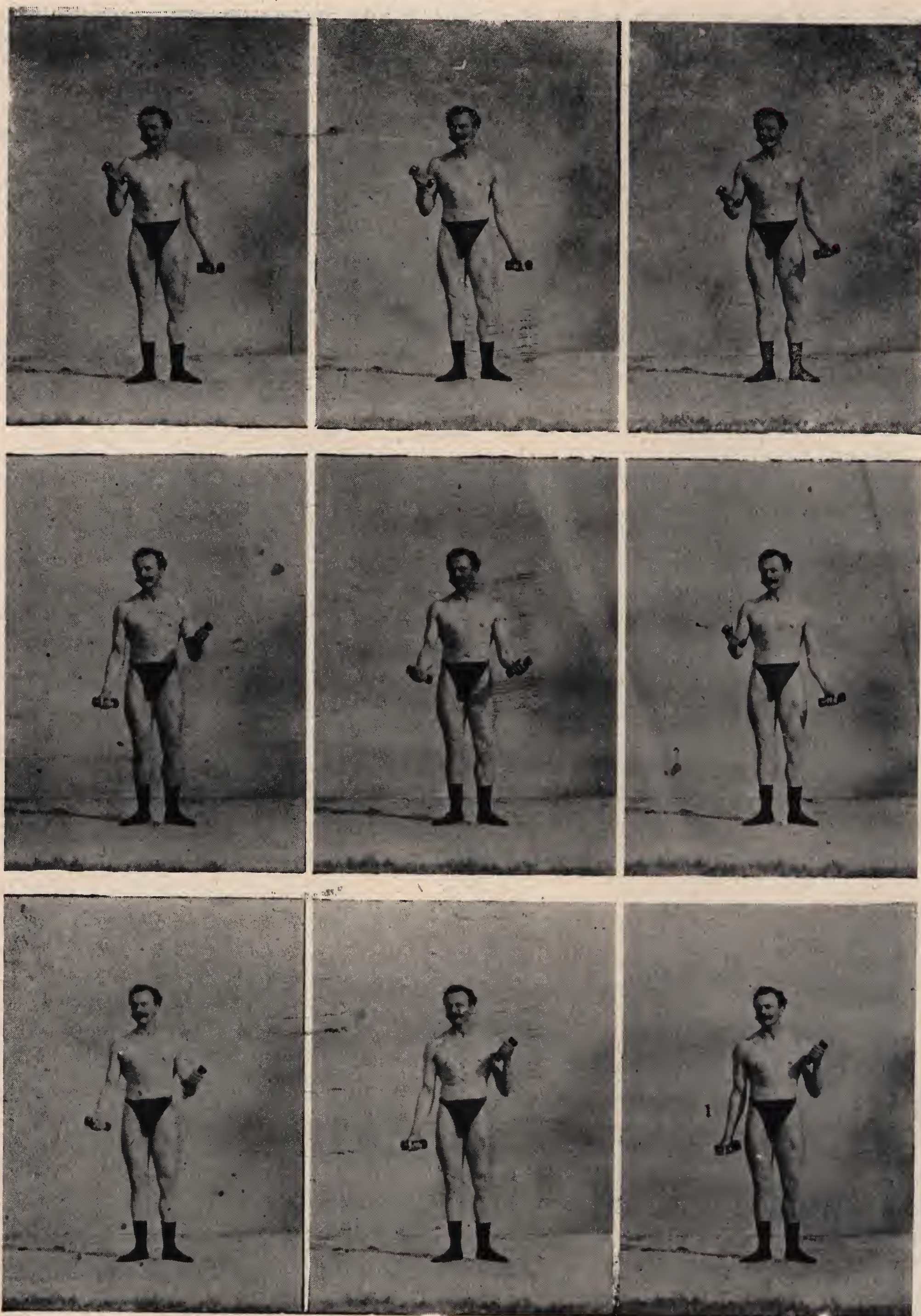
Position de départ : les mains fermées, l'avant-bras droit replié, le bras gauche allongé, la paume de la main droite face à la poitrine à hauteur du sternum (partie supérieure sterno-claviculaire), les coudes détachés du corps.

Exécution. — Etendre et plier alternativement chaque avant-bras sur le bras en penchant chaque fois le haut du corps et la tête vers la main qui arrive à hauteur du sternum. Veiller à ce que pendant qu'une main monte, l'autre descende.

Cet exercice doit se faire 20 fois de suite de chaque bras.

---

(1) Voir les gravures et les explications détaillées dans le livre du professeur Desbonnet, « Pour devenir fort et le rester », Librairie Athlétique et Hygiénique de la Culture Physique, 48, faubourg Poissonnière, Paris (Xe).



Cinématographie du Professeur Desbonnet chez le Professeur Marey (en 1900)

2e *Exercice*

Pour les triceps

Position de départ : Porter le corps en avant, la jambe gauche fléchie, l'autre allongée, le buste dans la position horizontale, les bras collés au corps.

Exécution. — Fléchir, puis étendre simultanément les avant-bras sur les bras, les mains en supination. Tenir la tête droite en contractant vigoureusement les muscles de la région postérieure du cou. Cet exercice doit se faire 20 fois de suite.

3e *Exercice*

Pour développer les muscles du cou, face antérieure

Position de départ. — Se coucher sur le dos, les bras étendus le long du corps, tourner la tête à droite.

Exécution. — Ramener doucement la tête vers la poitrine, le menton venant toucher le plus près possible la poitrine, la tête restant toujours tournée à droite. Lorsque la flexion normale de la tête sur la poitrine est terminée, faire un effort énergique pour rapprocher encore plus la tête du thorax par une deuxième contraction. Ramener la tête dans le prolongement du corps avant de recommencer le mouvement que l'on fait 10 fois de suite à droite, puis recommencer le même mouvement en tournant la tête vers la gauche. A faire 10 fois de chaque côté.

4e *Exercice*

Pour les muscles obliques de l'abdomen

Position de départ. — Le corps droit, les bras tendus horizontalement et latéralement, les pieds écartés et restant fixés au sol, les jarrets tendus.

Exécution. — Torsion normale du thorax à gauche, puis après un repos d'une seconde, deuxième effort pour accentuer la torsion du thorax sur la gauche ; rester à la position finale deux secondes et refaire une torsion du thorax vers la droite en fournissant toujours une deuxième contraction pour accentuer le mouvement.

A faire 10 fois à droite et 10 fois à gauche.

5e *Exercice*

Pour développer les muscles des jambes, face postérieure

Position de départ. — Le corps droit, les pieds écartés, les talons réunis, les bras allongés le long du corps.

Exécution. — Se lever sur la pointe des pieds, rester une seconde dans cette position, donner un nouvel effort pour se hausser complètement sur la pointe des pieds, conserver la position 2 secondes, ramener les talons à terre. A faire 20 fois de suite.

Exécuter le même exercice le même nombre de fois, en gardant les pieds joints. Faire le même exercice en joignant les pointes des pieds et en écartant les talons.



Le Professeur Desbonnet à 45 ans

A remarquer le développement des triceps dû aux exercices de contractions volontaires à mains libres et en marchant,

6e Exercice

Pour développer les cuisses et la face antérieure des jambes

Position de départ. — S'appuyer à une table ou au dossier d'une chaise pour garder l'équilibre. Pencher le haut du corps en avant en se tenant sur les talons.

Exécution. — Lever les pointes des pieds aussi haut que possible en contractant fortement tous les muscles des cuisses et des jambes, rester dans la position une seconde, puis faire un nouvel effort pour remonter encore la pointe des pieds. Conserver la position finale 3 secondes, puis abaisser les pointes des pieds en opposant une résistance avec les muscles antagonistes et se dresser sur la pointe des pieds. Revenir à la position et recommencer 20 fois le mouvement.

7e Exercice

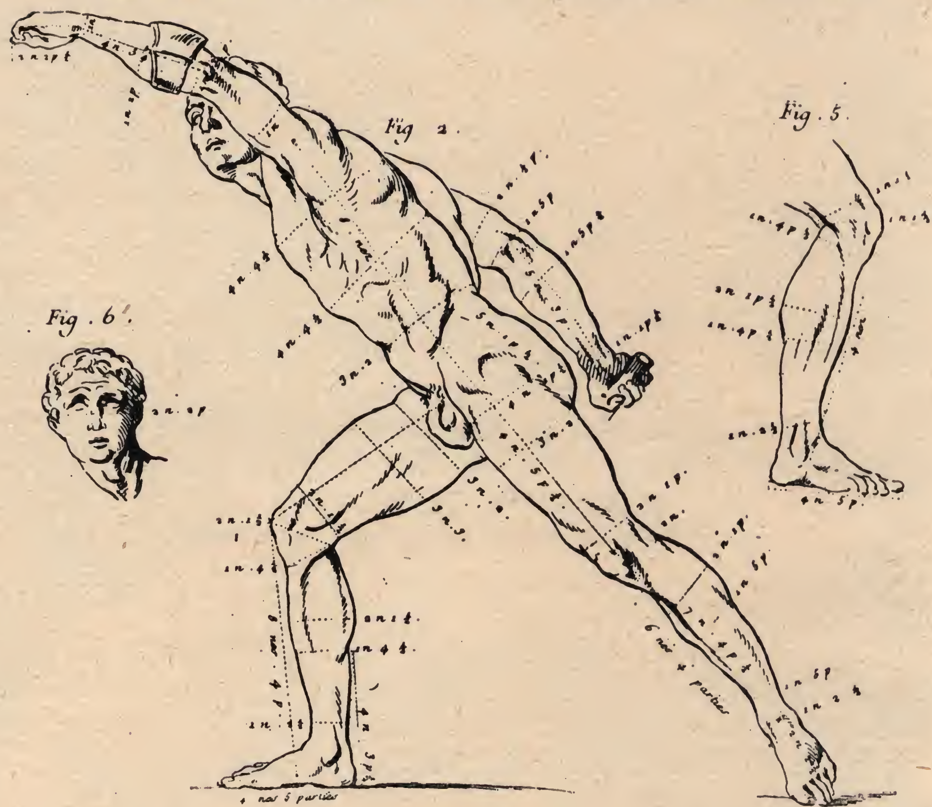
Pour développer les muscles des cuisses

Position de départ. — Le corps droit, s'appuyer à une chaise ou à une table pour garder l'équilibre.

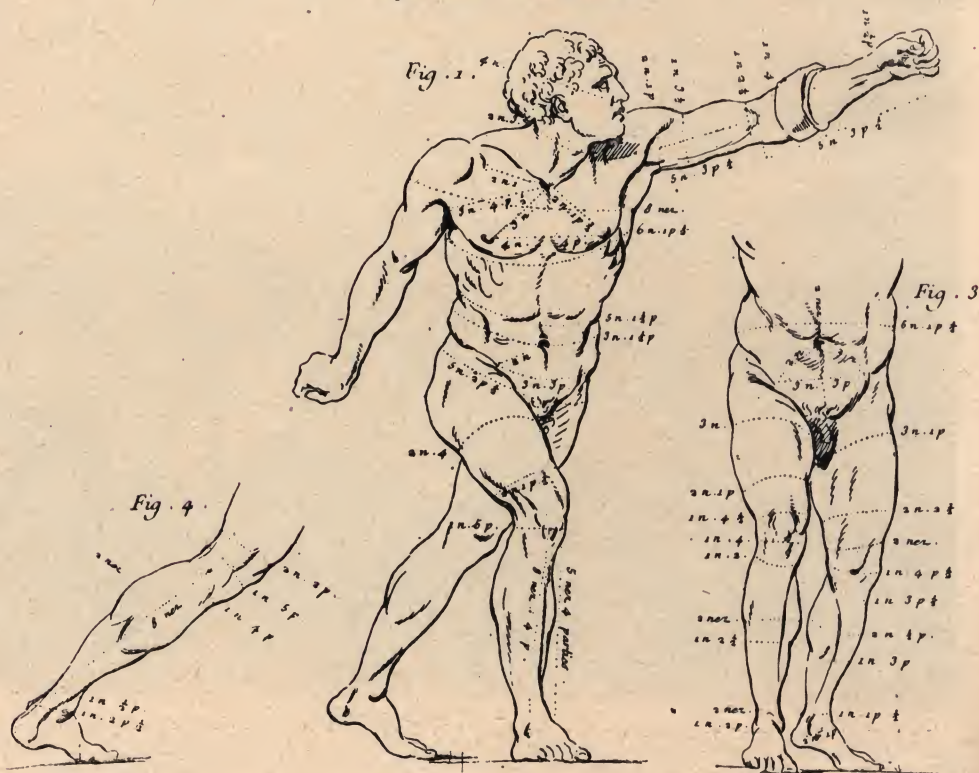
Exécution. — Fléchir sur les jambes et se baisser complètement en venant toucher les talons avec les fesses et en écartant les genoux. Se relever ensuite doucement en faisant un effort et en s'imaginant que l'on porte un lourd fardeau sur les épaules. A faire 10 fois de suite.



La méthode Desbonnet pratiquée sur la plage de Berck. Cette photo et les autres que nous publions montrent que contrairement à ce que prétendent certains adversaires intéressés, nous n'avons jamais été ennemis du plein air. Mais nous n'exposons pas des enfants nus pendant les rigueurs de l'hiver. Il y a temps pour tout.



Proportions du Gladiateur



Proportions du Gladiateur

Que la majorité des Français se fassent mensurer et comparer avec ces chiffres qui plus éloquents que tout commentaire synthétisent la beauté.

8e Exercice

Pour les pectoraux et triceps

Les mains et la pointe des pieds reposant seules sur le parquet, les mains dans la ligne verticale des épaules, le corps bien droit, tous les muscles tendus; baisser et relever alternativement le corps par des flexions et des extensions des bras en ayant soin de ne pas toucher terre avec le buste. Conserver constamment la tête en arrière et les jarrets bien tendus. A faire 6 fois de suite.

Recommandation importante. — Ne pas laisser décrire au corps une courbe dont le centre serait le bassin, le corps doit être raide comme un morceau de bois. Résister comme si l'on avait un poids lourd à soulever avec la ceinture.

9e Exercice

Pour les muscles lombaires et abdominaux

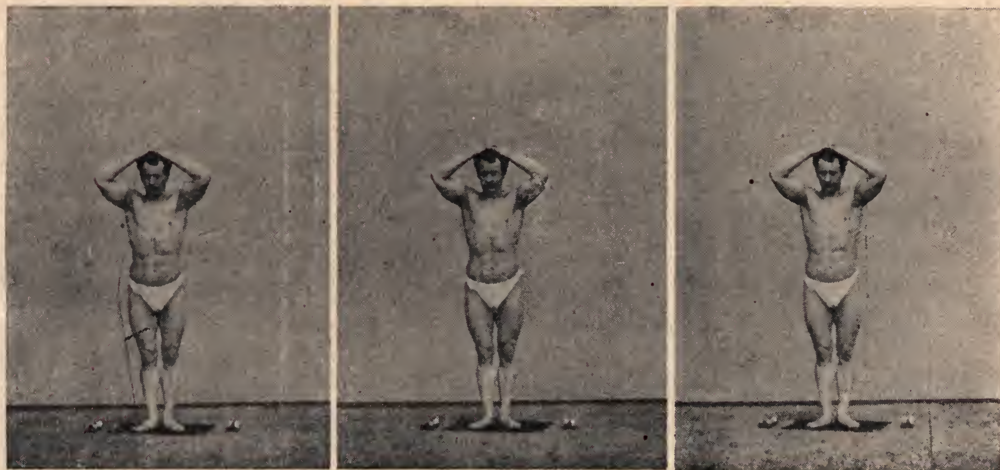
Le corps droit, les bras élevés dans le prolongement du corps, les jarrets tendus, baisser le corps en avant jusqu'à ce que les mains touchent la pointe des pieds. Relever alors les mains par une flexion dorsale et par une deuxième contraction, s'efforcer de mettre la paume des mains sur le parquet en avant des orteils par des saccades répétées s'il le faut. A faire 10 fois de suite.

10e Exercice

Pour les muscles abdominaux

Etant couché sur le dos, amener les jambes tendues par saccades jusqu'à ce qu'elles forment un angle droit avec le corps, la pointe des pieds bien allongée. Puis, par une deuxième contraction, ramener les cuisses plus près du thorax. A faire 10 fois de suite.

Exécuter le même exercice en levant alternativement les jambes.



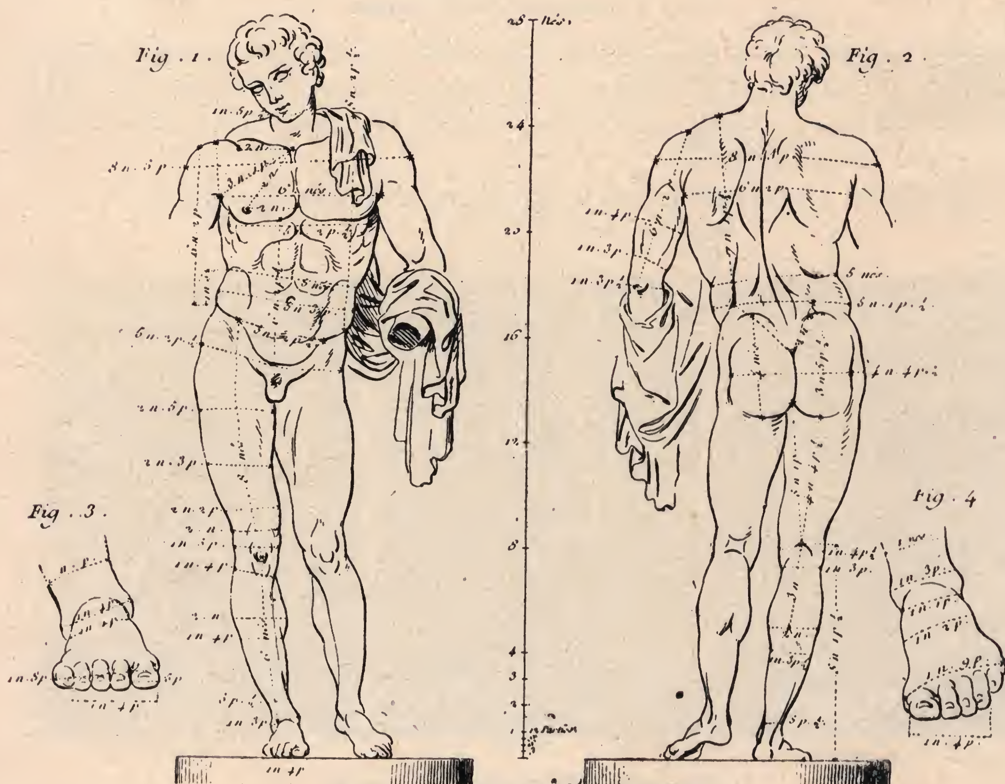
La danse des muscles biceps par Sandow



Ecole de Culture Physique de Caen
Le Solarium
La terrasse pour les bains de soleil

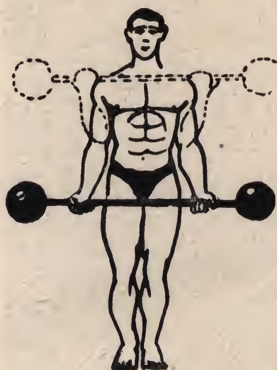


(Photo Junior, à Caen)
M. le Professeur Roche
dr de l'Ecole de Culture Physique de Caen



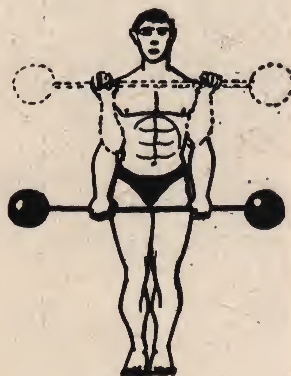
Proportions de la statue d'Antinoüs

Exercices avec la barre à sphères de 5 à 10 kilos


1er exercice

1er exercice

Corps droit, jambes réunies, élever la barre à la hauteur des épaules, les ongles en supination (c'est-à-dire regardant les épaules à la fin du mouvement).


2e exercice

2e exercice

Même position, même mouvement, mais les ongles en pronation (en sens contraire du mouvement précédent).


3e exercice

3e exercice

Corps droit, jambes écartées de 50 centimètres environ, la barre étant appuyée sur la nuque, flexion du corps en avant, puis se redresser.


4e exercice

4e exercice

Même écartement de jambes que pour l'ex. 3, mais la barre aux épaules, mains à l'écartement, élévation des bras au-dessus de la tête, les bras bien tendus, le corps doit rester droit.



Le culturiste Brancaccio modèle de beauté plastique


5e exercice

5e exercice

Corps droit, jambes écartées, flexion du corps sur les extrémités inférieures en élevant la barre jusqu'à la hauteur des épaules, les bras tendus en avant.

6e exercice

Même position de départ que pour le 3e ex. Torsion du corps à droite, puis à gauche, la barre restant derrière la nuque. Immobiliser le bassin, le haut du corps seul devant tourner.


6e exercice

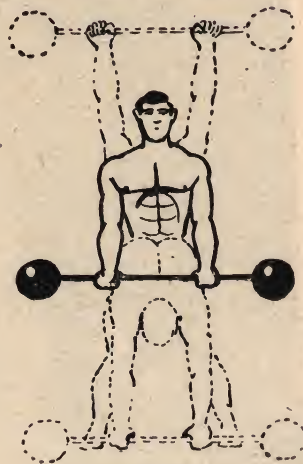

7e exercice

7e exercice

Même exercice que le 4, mais la barre étant cette fois derrière la nuque, élévation verticale, les bras bien tendus en poussant à fond.

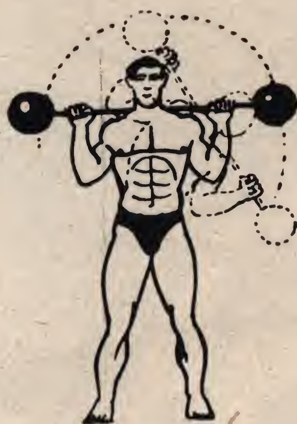
8e exercice

Corps droit, jambes écartées, développer la barre au-dessus de la tête, puis fléchir le corps en avant, la barre venant toucher la terre, ramener ensuite la barre au-dessus de la tête et ainsi de suite.


8e exercice



Le culturiste Brancaccio dans la pose de l'esclave de Michel-Ange



9e exercice

9e exercice

Barre derrière la nuque (comme aux ex. 3, 6 et 7) flexion alternative du corps sur la droite et la gauche, la barre restant à la nuque.

10e exercice

Même position de départ que précédemment. Rotation et flexion du buste à droite et à gauche, comme dans le précédent mouvement, le bassin doit rester immobile. Mais alors que dans l'ex. 9, le buste se plie à droite et à gauche *dans le même plan que la position de départ*, dans le 10e le corps effectue une rotation sur le bassin tout en descendant d'un côté et de l'autre.



10e exercice



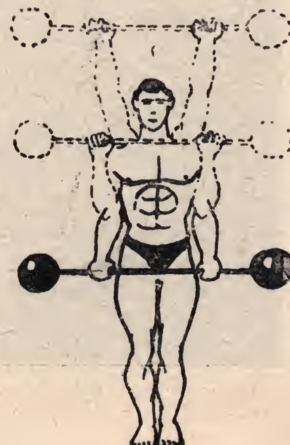
11e exercice

11e exercice

Jambes écartées, enlever la barre au-dessus de la tête.

12e exercice

Jambes réunies, corps droit, ongles regardant le sol (en pronation), amener la barre aux épaules, la développer au-dessus de la tête, la ramener aux épaules, puis au point de départ en 4 temps.



12e exercice



Le culturiste Brancaccio dans la pose de l'athlète grec



13e exercice

13e exercice

Cet exercice déjà plus athlétique est facultatif. Etant en pont, seuls la tête et les pieds touchant terre, la barre sur le buste, la développer

A faire 15 à 20 fois chacun (sauf le dernier).

La respiration doit être profonde durant tous les exercices, l'inspiration se faisant au moment où la cage thoracique peut s'élargir, l'expiration dans la partie inverse. Par exemple, inspirer quand le corps est droit ou les bras en l'air, expirer au moment des torsions ou lorsque les bras sont ramenés le long du corps.

Les proportions de l'Apollon du Belvédère



Le culturiste Maire

CHAPITRE VII

L'air et le soleil, adjuvants de l'exercice, ne sont rien sans lui

Certains mènent depuis quelques années d'ardentes campagnes en faveur des bains d'air, de soleil, de la dénudation, croyant voir dans ces pratiques le moyen de régénérer notre pauvre humanité.

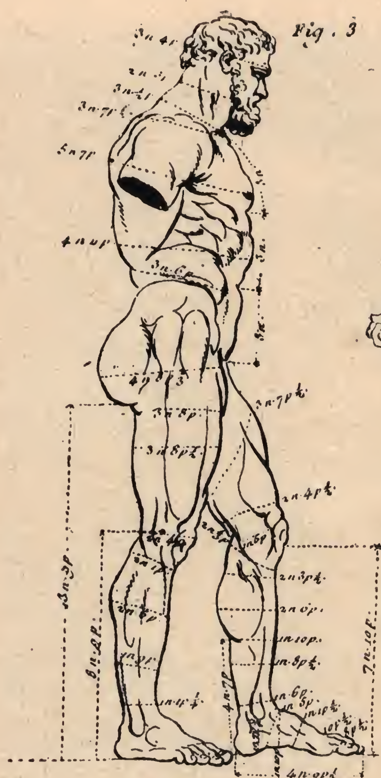
Il n'entre pas dans nos vues de prétendre que l'un et l'autre de ces traitements sont inopérants. Mais il nous sera permis d'exposer les difficultés de leur pratique.

Il faut tout d'abord tenir compte de l'entassement des grandes villes. Par contrecoup les espaces libres, susceptibles de recevoir les fervents de l'héliothérapie se raréfient chaque jour. D'autre part, les jours où le soleil dispense ses rayons avec abondance sont, certaines années, assez rares, même durant l'été.

De prime abord, les fervents de ces pratiques hygiéniques se heurtent donc à de grosses difficultés. Et c'est pourquoi les « naturistes » n'ont pas réussi jusqu'ici à « réaliser » leurs méthodes. Sans compter que le jour où ils auront le loisir de passer de la parole à la pratique, ils se heurteront à maints préjugés. Même si nous ne tenons pas compte de ce dernier argument — et on

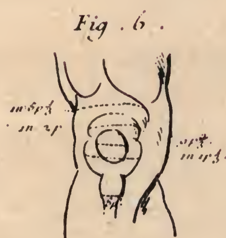
Hommage bien sympathique
à Mr. Desbonnet avec mes bien sincères
compliments pour les beaux résultats de
la méthode de culture physique
Dr F. Lagrange

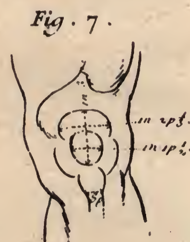
Autographe du célèbre docteur F. Lagrange, de l'Académie de Médecine, au Professeur Desbonnet



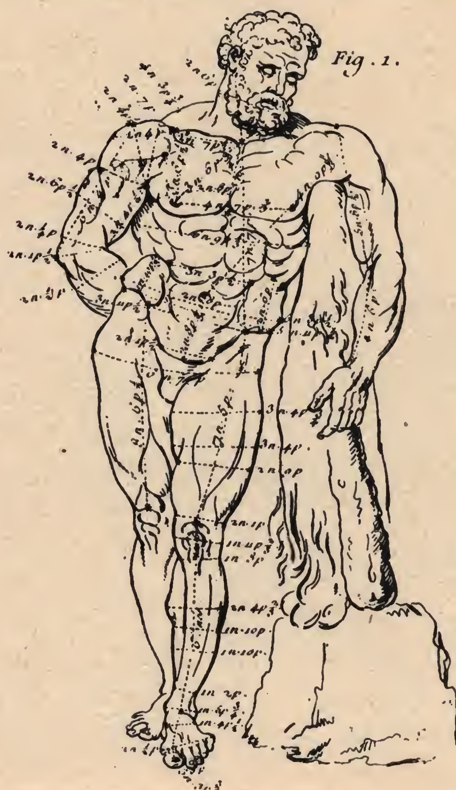








Proportions de l'hercule Farnèse, type massif, qui ne correspond pas à l'idéal du culturiste.





Proportions de l'hercule Farnèse, type trop lourd et hypermusclé,
chez qui toute vitesse est exclue.

peut être certain qu'il pèsera dans la balance — la cure solaire n'est praticable que par ceux ayant des loisirs étendus, des facilités de se déplacer, qui ne sont pas à la portée de tous nos contemporains. C'est un peu l'histoire des viandes saignantes, des vins généreux et de la Côte d'Azur ordonnés à ceux n'ayant pas le sou.

Et comme nous avons le souci de faire œuvre utile, de rendre service au plus grand nombre dans la mesure du possible, nous pensons que les méthodes dites naturistes ne sont guère praticables, tout au moins actuellement.

Il se peut que leur moment vienne. Mais il est certain que les expositions à l'air et au soleil, si elles sont capables de tonifier, d'être le remède de certaines maladies, ne seront jamais capables, à elles seules, de remplacer les méthodes de culture physique. Tout au plus pourraient-elles les aider à atteindre plus rapidement le but fixé : c'est-à-dire le développement parfait de l'individu.

Seul le mouvement, et le mouvement ayant pour but spécial, *unique*, le développement de la musculature, peut réussir à recréer l'humanité en multipliant le type d'hommes robustes s'inspirant des modèles antiques que nous admirons dans les musées.

Ne voulant pas faire œuvre de partisan, nous n'avons pas l'intention d'écarter quoi que ce soit qui puisse soulager, guérir ou fortifier nos contemporains. Au contraire, c'est avec plaisir que nous signalerons tous les moyens de régénération de la race qui en a fort besoin. Aussi indiquerons-nous que plusieurs médecins préconisent l'insolation pour le traitement de diverses affections : scoliose, tuberculose, arrêt de croissance.

Mais de là à faire du soleil le remède de tous les maux dont souffre notre pauvre humanité, il y a un monde. D'autant plus que de nombreux membres de la Faculté s'élèvent contre les exagérations des héliothérapistes. Le docteur Callot, de Berck, en est nettement adversaire. Il signale des cas de brûlures, de néphrite aiguë résultant des bains solaires. Le professeur Albert Robin, de l'Académie de Médecine, rend l'héliothérapie responsable de certaines artério-scléroses.

Deux sportifs, les docteurs Bellin du Coteau et Deschamps, l'un ancien champion de course à pied, l'autre ex-crack cycliste, se sont également prononcés contre les insolations outrancières. Le premier fait le compte des accidents en résultant : suppurations, suppression du rôle éliminateur de la peau, troubles de température, bloquage de reins, etc...

En résumé, il semble que les théoriciens de l'insolation dépassent la mesure en la préconisant toujours et pour tout. Ce sera à la science de nous fixer dans les années qui viendront, les possibilités réelles de la lumière sur la santé de l'individu.

En attendant, nous lui préférons la culture physique. Car, depuis des lustres, celle-ci a fait ses preuves. Et sans vouloir repousser a priori les affirmations des « héliothérapeutes », nous signalerons qu'actuellement nombre de



Une musculature remarquable G. Hackenschmidt, élève du docteur Krajewski.
La spécialité pratiquée par le célèbre athlète a hypertrophié la musculature,

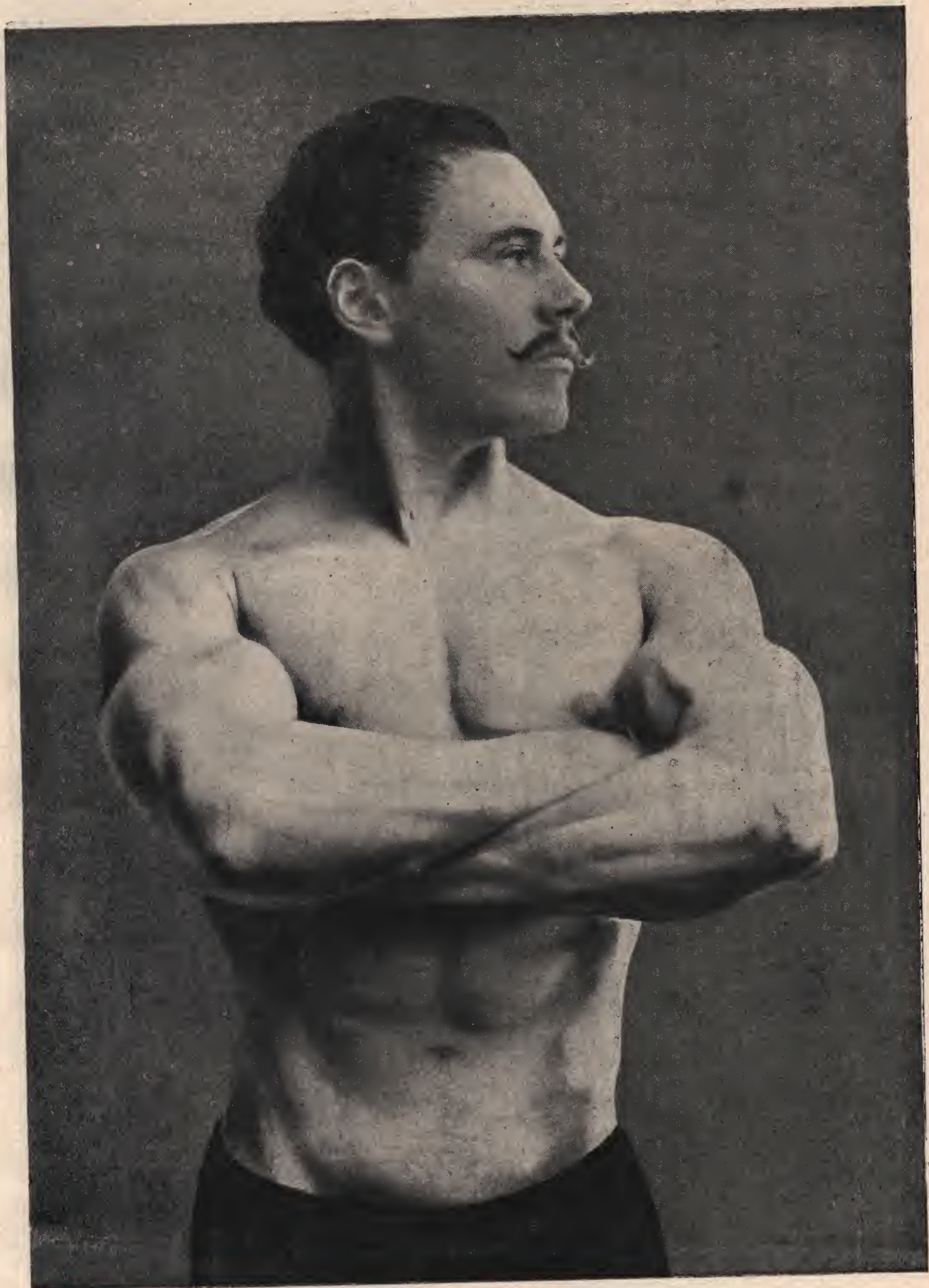
peuplades africaines, qui pourtant mènent une vie continuellement ensoleillée, ne présentent pas une musculature très impressionnante. Il apparait que le soleil qu'ils utilisent, inconsciemment certes, mais de façon continue, n'empêche pas certaines races nègres de dégénérer et de ne plus ressembler aux beaux échantillons humains dont parlaient les explorateurs de ce continent.



Le gladiateur combattant du Louvre, l'idéal du culturiste, homme complet, beau, fort, agile, souple, résistant, rapide et gracieux



Le professeur Desbonnet, une académie semblable est la meilleure réclame de la méthode préconisée par le créateur de la culture physique.



Le professeur Desbonnet, lorsqu'il fonda la deuxième école de culture physique à Lille et le journal « L'Athlète ».



Stand de l'Ecole Desbonnet à l'Exposition des Sports au Grand Palais.
Le Président de la République, M. G. Doumergue, et M. Henry Paté, le Ministre de l'Education Physique et des Sports, honorèrent de leur présence le stand du fondateur de la Culture Physique.

Au contraire, nous avons vu, non seulement ici, mais dans les pays septentrionaux où le soleil luit plus parcimonieusement, où la cure d'air et de soleil ne peut exister en raison de la rigueur de la température, des athlètes remarquables dont le développement et la santé ne provenaient que de l'exercice.

*
* *

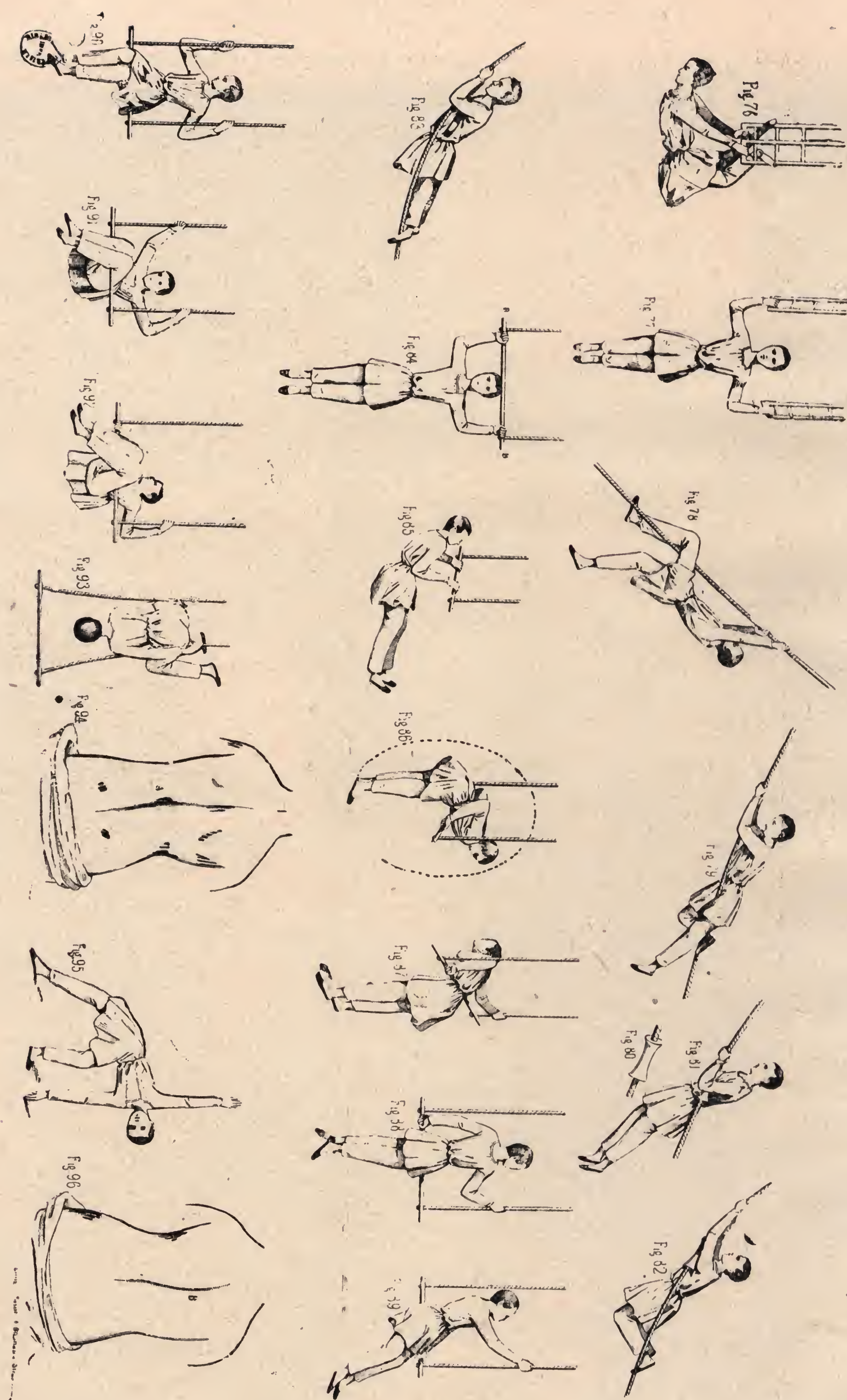
Si même nous acceptons pour réels les bienfaits que leurs partisans prêtent à « Eole » et à « Phébus », on reconnaîtra aisément — et nous devons y revenir — que pendant longtemps encore ces pratiques seront impossibles dans une ville comme Paris.



Albert SURIER et le Professeur DESBONNET
les fondateurs de la revue « *La Culture Physique* » n'ont jamais cessé de pratiquer ce qu'ils recommandent aux autres

De même que l'on parle toujours des taudis sans réussir à les supprimer, car il faudrait pour celà abattre des quartiers entiers de la capitale et des grandes cités, alors que la construction d'immeubles nouveaux se poursuit sans plan d'ensemble et avec lenteur, de même on ne voit pas la possibilité d'organiser au cœur de la ville des bains aériens ou lumineux. Nos gymnases, nos terrains de sport, nos baignades, dont le nombre ridiculement restreint *devrait être décuplé pour le moins,* ne sont pas aménagés à cet effet.

Concluons donc en affirmant notre foi en cette bonne vieille culture physique qui modèle les formes et améliore les organes. Et sans négliger aucune découverte de la science, dont nous nous empresserons toujours de tirer parti, sous le contrôle médical bien entendu, et au fur et à mesure que la mise au point et l'adaptation en rendront l'emploi possible, terminons en disant qu'à



La gymnastique avant l'apparition de Desbonnet.

Le trapèze était la pierre angulaire de cette méthode, incapable de donner un développement harmonieux à ses pratiquants.



Grand hall aux Ecoles Desbonnet

part des cas spéciaux, tels que : lésions tuberculeuses, ulcères, maladies des os, rhumatismes, fractures, déchirures, où le soleil peut agir efficacement, le mouvement raisonné reste et restera le meilleur moyen de développement corporel.

Que d'autres éléments viennent aider et faciliter sa tâche, c'est fort possible : mais il sera toujours le principal agent de régénération physique.



Ecole de Caen
Grille en fer forgé reproduisant l'affiche des Ecoles Desbonnet.



Ecole de Lille
L'ascenseur et l'escalier

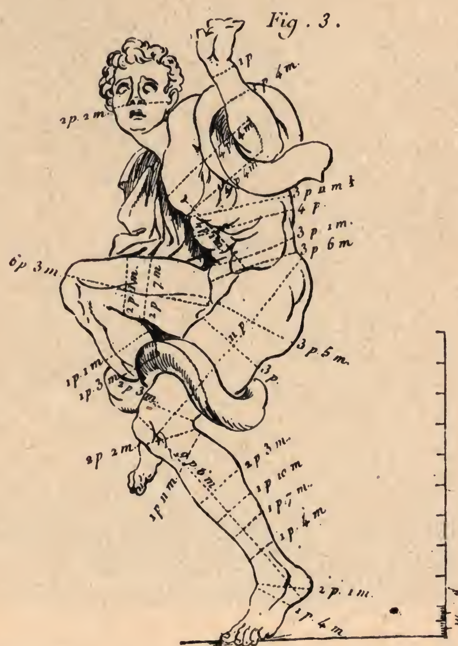
CHAPITRE VIII

Quelques légendes à détruire

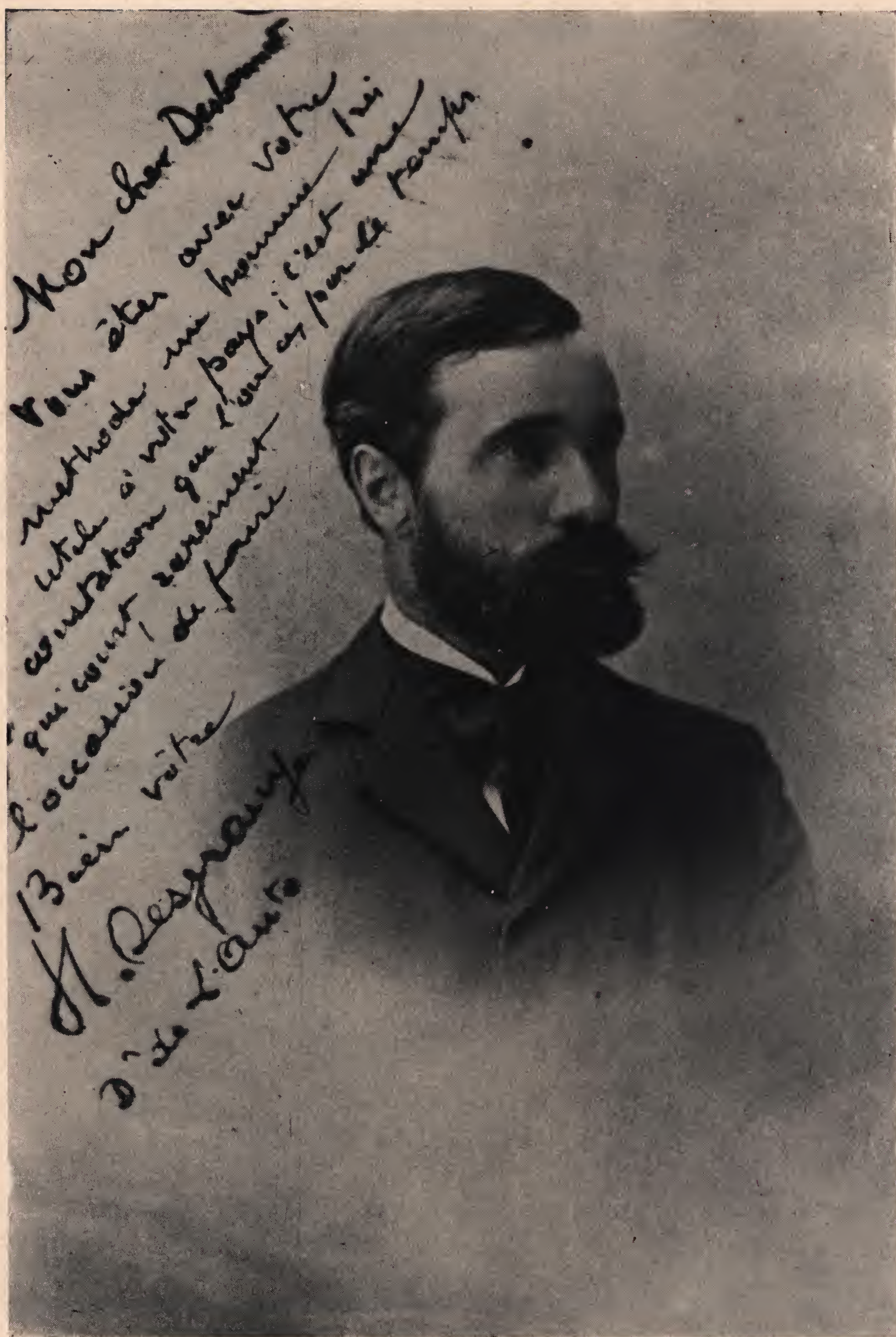
Il nous paraît utile de nous élever contre quelques théories qui firent florès parce qu'elles venaient de pays lointains et dont l'expérience a fait iustice. Citons notamment la question de l'eau froide. Cette dernière fut et est encore en honneur dans certains milieux. Bien mieux, nous avons entendu à maintes reprises conseiller aux jeunes athlètes de s'inonder d'eau froide alors qu'ils étaient en état de sudation.

Depuis on est revenu à des idées un peu plus sensées en matière d'hydrothérapie. Mais on ne saura jamais le nombre de réactions fâcheuses causées par des applications d'eau glacée sur un corps en transpiration. Les tempéraments arthritiques et rhumatisants ont trouvé dans ces pratiques de belles occasions de se manifester.





Proportion de la statue de Laoscoon



Le directeur du journal « *L'Auto* », H. Desgrange est un fervent culturiste, élève du professeur Desbonnet, à qui il a dédicacé sa photographie vers 1904 en faisant l'éloge de la culture physique.



Pierre LOTI, de l'Académie Française, était élève et ami du professeur Desbonnet. Chaque année, ce dernier se rendait à Rochefort ou à Hendaye pour appliquer au célèbre écrivain sa méthode de rajeunissement par la gymnastique des organes qui prolongea au moins de 20 ans la vie de l'auteur d' « Azyiadé ».

Néanmoins, il vient un moment qui arrive plus ou moins vite, suivant la température ou la résistance du nageur au froid, où le corps ne réagit plus. Il faut sans tarder sortir de l'onde. A noter que les femmes dont l'enveloppe graisseuse est plus forte que celle de l'homme, résistent mieux que lui et sont capables de rester plus longtemps dans l'eau fraîche sans en être incommodées.

D'autre part, indépendamment de la menace des douleurs ou rhumatismes provenant de l'eau froide, celle-ci offre un autre inconvénient aux athlètes : elle durcit les muscles, elle les courbature. Si donc après un entraînement un peu sévère on désire ne pas être endolori le lendemain, il faut éviter l'eau non chauffée. Autrement la sensation désagréable du muscle fatigué, ayant perdu sa souplesse, pourrait subsister durant plusieurs jours.



LE « SPORTING CLUB LILLOIS »

un des plus anciens clubs français de poids et haltères. Cette société, fréquentée par les élèves de l'Ecole Desbonnet, de Lille, fut le berceau, dans cette région du sport de l'haltérophilie qui a compté 80 clubs de pratiquants dans le nord de la France.

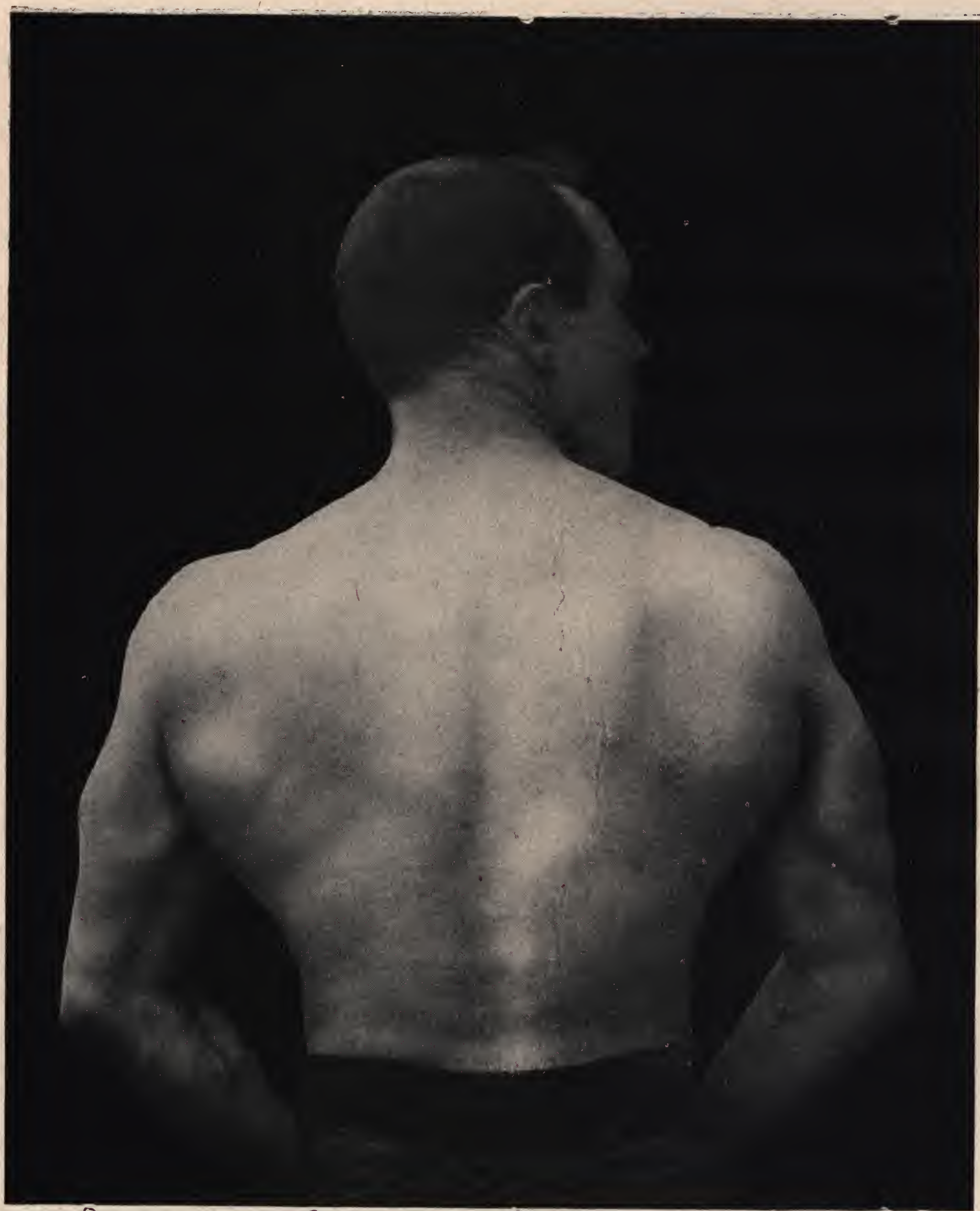
Assis : M. BELLIÈRES, président, et M. Léon DUMONT, professeur de gréco-romaine.

Le buste nu : Jules ALLEMAND, X..., DAVID, DEROUBAIX en militaire, Florent MARCHAND, champion de force, A. DUBOIS, LOUSTALOT.

Nous nous déclarons donc partisans de l'eau tiède qui d'ailleurs nettoie mieux, aussi bien pour les ablutions matinales que pour le nettoyage après l'entraînement. Ceci n'implique pas, évidemment, la prohibition des bains en plein air durant la belle saison. Mais il y a un distinguo dont il faut tenir compte. Tout d'abord ne pas se mettre à l'eau si l'on n'est pas absolument sec. S'il y a trace de moiteur, attendre l'évaporation de la sueur et que la température du corps ait un peu baissé avant de se plonger dans l'élément liquide. Pendant qu'il nage, l'individu accomplit des mouvements afin d'avancer tout en se maintenant à la surface de l'eau. Il s'ensuit qu'il se refroidit moins vite que sous la douche ou dans la baignoire lorsque l'immobilité à peu près complète est de rigueur.



Quelques exercices de contractions musculaires, par Sandow



La musculature dorsale du professeur Desbonnet

Les triceps et les grands dorsaux expliquent pourquoi il pouvait faire aux anneaux 12 tractions d'une seule main (6 à gauche et 6 à droite) et arracher 72 kilos d'une main.

Aucun gymnaste exécutant les tractions d'une main ne pouvait arracher 72 kilos d'une main ; aucun haltérophile de cette force ne pouvait exécuter une traction d'une seule main.



Le professeur Desbonnet cinématographié à la station physiologique du Parc des Princes pendant sa leçon de culture physique avec haltères à ressorts.



ATTILA
Le professeur d'athlétisme de Sandow et Strongfort

* * *

Nombre de parents croient avoir tout fait pour la santé de leurs enfants en les envoyant 2 mois par an à la campagne. Loin de nous l'idée de blâmer cette initiative. Qu'on nous permette seulement de dire qu'elle est inopérante. Car le but poursuivi est de donner aux petits un meilleur air à respirer. Or, si nos gamins sont anémiés, ce n'est pas parce que l'air qu'ils respirent habituellement est tellement vicié, c'est parce qu'ils ne savent pas respirer ou qu'ils n'en respirent pas assez.

Et c'est tellement vrai qu'un médecin, le Dr Loubatié, a pu écrire dans un récent ouvrage « Rugby » (Droin, éditeur) qu'un enfant qui court absorbe 7 fois plus d'air que le gamin au repos. Nos petits sont trop souvent au repos. Trop souvent les parents les empêchent de s'ébattre, de courir, de sauter. Ils ont peur pour eux de l'essoufflement, ne se rendant pas compte que cet essoufflement est bienfaisant, car c'est lui qui

L'ATHLÈTE

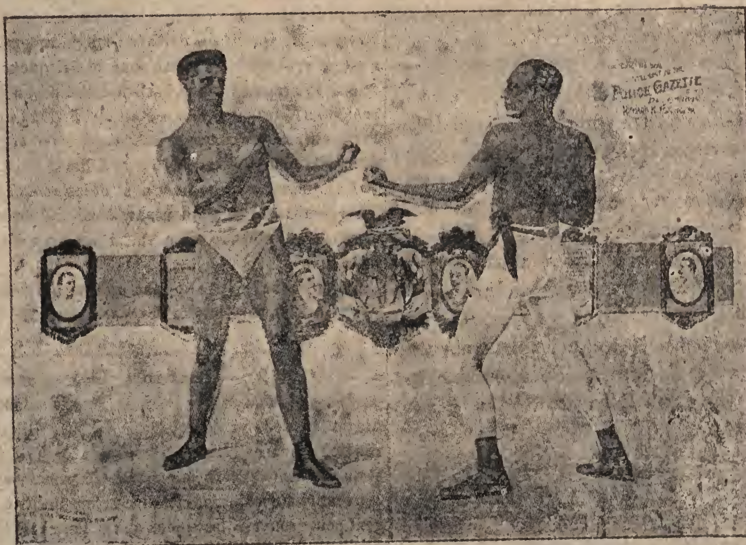
JOURNAL ATHLÉTIQUE ILLUSTRÉ, INTERNATIONAL

Organe des Athlètes et des Gymnastes Français et de tous les Clubs Athlétiques du monde entier

Abonnement		PARAIT TOUS LES DIMANCHES	Annonce-Réclame
Prix pour la France	Prix pour l'Europe	BUREAU & RÉDACTION	par 5 lignes serrées 0,50 cent.
9 fr. par an	10 fr. par an	LILLE, 30 Place du Théâtre	pour Clubs, 0,40 cent.
2,50 p. trimestre	3 fr. p. trimestre		Le Gérant, *Ed. Desbonnet*

1re Année N° 3 — Lille, le 28 Mars 1897 — Par numéro pris au bureau 0,15 cent.

FITZIMONS ET CORBETT



CORBETT — FITZIMONS

Nous reproduisons cette semaine la photographie des deux célèbres boxeurs CORBETT et Bob FITZIMONS et donnerons par la même occasion quelques renseignements sur la manière dont se pratiquent les assauts de boxe anglaise. Le match de la semaine dernière a vivement passionné tous les amateurs et certes il y avait de quoi car les deux adversaires étaient dignes l'un de l'autre et tous deux se trouvaient dans leur meilleure forme. Corbet pesant dix livres de plus et mesurant quatre centimètres de plus que son rival, représentait le boxeur savant, méthodique et adroit, tandis que Bob était reconnu résistant et surtout dur frappeur. Le résultat a étonné tout le monde car James Corbett

Reproduction (d'une page réduite de moitié) du plus ancien journal sportif français, fondé par le professeur Desbonnet. Cette revue est devenue la " Culture Physique ", qui est dans sa 33e année d'existence.



Le Marquis Luigi MONTICELLI
Fondateur de l'athlétisme en Italie, Président de F. I. H.

fait dilater les poumons, amplifie la capacité thoracique. De même, le Docteur Loubatié constate que les jeunes paysans devraient se livrer tous à la gymnastique respiratoire pour pallier à une insuffisance certaine des poumons. « La qualité de l'air ne sert à rien, dit-il, si l'hématose est mal assurée ».

On voit donc que nous n'exagérons pas en parlant de légendes. Un gamin de Paris, qui revient après deux mois de campagne où il est resté physiquement aussi inactif qu'à la ville, ne peut être transformé. Il sera plus ou moins bronzé et c'est tout. Sa capacité pulmonaire ne sera pas augmentée et ses globules rouges guère plus. Ce qu'il faut, c'est l'exercice. C'est la culture physique ; une fois de plus elle prouve qu'elle est le seul remède certain de l'anémie. Et nous affirmons qu'un jeune citadin culturiste sera possesseur d'une santé supérieure à celle du petit paysan du même âge vivant à l'air, mais ne pratiquant pas d'exercice méthodique.



(Archives du Miroir)

Au Collège d'athlètes de Reims, les jeunes filles pratiquaient la culture physique avec haltères légers (inventée par le professeur Desbonnet)



Le docteur DE GAULÉJAC, médecin-major à Lyon
a appliqué la méthode Desbonnet à ses hommes et en a obtenu des résultats très supérieurs
à ceux de la méthode réglementaire



Le docteur TORNGRÈN
ex-directeur de l'Institut Royal et Central de Gymnastique suédoise à Stockolm, fut le guide du professeur Desbonnet lorsque celui-ci accomplit sa mission officielle en Suède au Temple de la Gymnastique officielle.

CHAPITRE IX

Des terrains pour tous

Un problème qui se pose avec une acuité sans cesse croissante dans les grandes agglomérations, c'est celui des terrains sportifs. Malgré des appels de toutes sortes, des commissions, des vœux, la question ne fait pas un pas. Et si elle piétine, c'est parce qu'elle est mal posée. Nous qui avons pour unique souci de parfaire l'éducation physique de nos contemporains par tous les moyens mis à notre disposition, nous n'entendons pas jeter l'anathème sur les jeux sportifs. Au contraire. Nous avons fait au début de cet ouvrage, les réserves qui s'imposaient sur la conception de quelques-uns qui prétendent voir uniquement dans le sport le moyen de développer rationnellement l'individu. Ce qui, à notre avis, est une erreur certaine. Un sport ne remplacera jamais une méthode de culture physique. Nous avons montré pourquoi. Ce qui ne veut pas dire que les sports ne peuvent être les corollaires de cette méthode. Au contraire. Les sports de santé raisonnablement pratiqués seront les enfants heureux et aimés de la culture physique.

Comme nous l'indiquons plus haut, lorsqu'on parle de terrains, on ne présente pas la question sous son vrai jour. On pense aussitôt aux vastes stades ceinturés de tribunes, demandant un emplacement très étendu et coûtant des prix tellement élevés que leur construction en série est impossible, faute de place et d'argent. Et leur édification n'est même pas souhaitable, car ces arènes si dispendieuses ne servent que de loin en loin à l'occasion d'un championnat, d'une grande rencontre. C'est donc de l'argent mal placé.

Au contraire, les stades que nous demandons seront des terrains d'entraînement et non d'exhibitions. Leur multiplication serait possible en raison de leur prix peu élevé et de la place plus mesurée qui leur est nécessaire. On réussirait de la sorte à donner à toute la jeunesse la facilité de s'y rendre. Car leur nombre plus grand les mettrait à la portée de tous, sans frais ni perte de temps : avantage déjà appréciable.

On n'y battra point de records, ce qui n'a guère d'importance ; mais on s'y entraînera, ce qui est mieux. Ceux qui feront montre d'une qualité physique transcendante auront licence d'aller dans des clubs spécialisés se livrer aux compétitions. Ce sera le deuxième degré. Mais la pratique d'une bonne méthode de culture physique, les prémunira contre les déviations de mouvements toujours les mêmes.



Une culturiste quadragénaire qui a conservé la forme de la jeunesse

Les autres, auront des visées plus modestes. Grâce à leur culture physique journalière, accompagnée de quelques pratiques sportives modérées, à dose raisonnable, ils chercheront simplement à être les champions... de bonne santé. Et ils y réussiront !

***

Mais où trouver ces terrains ? Et comment les édifier ? C'est bien simple. Prenons Paris par exemple. Nous n'avons pas ou trop peu de stades. Mais nous avons des squares, et les Bois de Boulogne et de Vincennes. Or les uns et les autres ne sont utilisés par les promeneurs — principalement mamans et bébés — que les après-midi. Le matin ils sont déserts, ou presque. Pourquoi ne pas y aménager, sous certaines conditions, des terrains très simples comprenant une piste tracée à la chaux et délimitée par des piquets, quelques brouettes de sable pour les sauts et les lancers. Des haltères, barres fixes et parallèles, cordes, vieux ballons de foot-ball remplis d'herbe ou de chiffons pour le punching-ball, et voilà ce qui complètera heureusement la leçon quotidienne de culture physique. Une baraque genre Adrian comme vestiaire et hangar pour les ustensiles et c'est tout ou à peu près



La musculature dorsale du professeur Desbonnet à l'âge de 45 ans est un éloquent plaidoyer en faveur de sa méthode de culture physique. La nudité devrait être imposée à tous ceux qui parlent de régénérer une race, beaucoup ne résisteraient pas à cette épreuve, critérium de la pratique personnelle, donc de la compétence. Arrière les coiffeurs chauves qui veulent vendre de la lotion pour faire pousser les cheveux sur... la tête des autres.



Un grand hall aux Ecoles Desbonnet, à Paris. Près de l'escalier à gauche, la dumb-bell dont le record au soulevé de terre appartient à M. Verhaert.

Bien entendu il ne saurait s'agir de déposséder en quoi que ce soit les bambins qui vont habituellement gambader sous les arbres de nos jardins ou de nos bois. Mais simplement utiliser, sans grands frais, ce qui ne l'est guère à l'heure actuelle.

Cette conception a déjà trouvé son application dans d'autres pays. C'est ainsi qu'en Angleterre nous avons pu voir dans des jardins situés au cœur des villes, des terrains de foot-ball, des courts de tennis, des bowlings. Nous préférons pour notre part que l'on établisse ici des stades d'entraînement généralisé, véritables compléments de la toilette quotidienne des muscles.

Le même esprit devra présider à la création de baignades partout où il y a des cours d'eau. Sans pour celà oublier les piscines fermées quand ce sera possible. Mais pour l'été, la rivière ou le canal doivent fournir dans chaque commune un endroit où les enfants des écoles apprendront à nager, où les autres se perfectionneront dans cet exercice utilitaire.

On est un peu honteux, en vérité, d'être obligé dans un pays qui se dit sportif, d'énoncer de pareilles directives. Mais nous sommes tellement en retard sur les autres nations qu'il nous faut encore prôner les choses les plus élémentaires.

Ainsi qu'on le verra, nos conceptions tendent à créer non pas des sportifs spécialisés, mais des athlètes complets. A la base de tout, la culture physique quotidienne, à partir de la prime enfance et *durant toute la vie*. Puis les jeux du stade comme corollaire et pour vérifier en quelque sorte le degré de perfectionnement acquis grâce à la méthode pratiquée journellement.

Voilà la solution, la seule qui puisse répondre aux cris d'alarme poussés sur l'état de santé de la France. Les conseils donnés pour lutter contre les maladies infantiles ou autres, tuberculose par exemple, sont sans doute excellents. Mais ils seront toujours inopérants ou à peu près. Ce qu'il *faut absolument*, sous peine de s'acheminer vers le suicide de la race, c'est régénérer l'être humain, le rendre fort et résistant. Nous en avons indiqué les moyens. Nous prétendons qu'il n'y en a pas d'autres. Que ceux qui ont le souci de leur santé, de celles des leurs, mettent à profits ces conseils.

Ils n'auront pas à s'en repentir.....

Quelle différence y a-t-il entre la prostituée à haut tarif et celle à tarif réduit ?

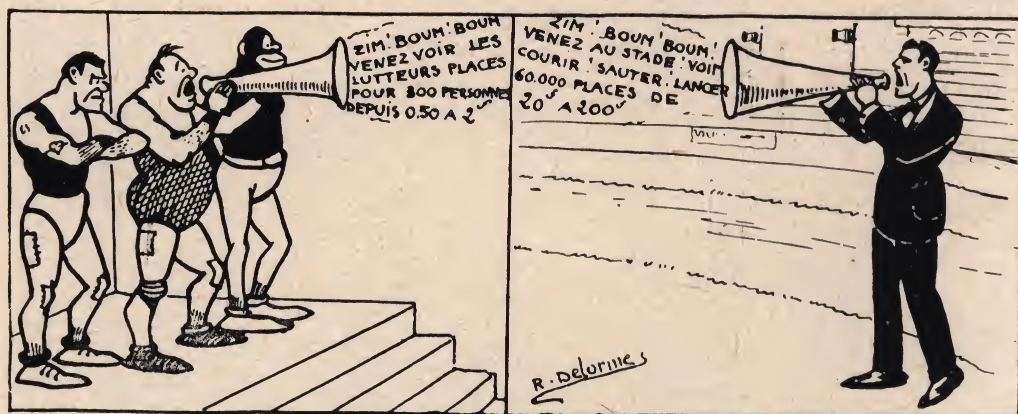
— Aucune, toutes deux sont des prostituées



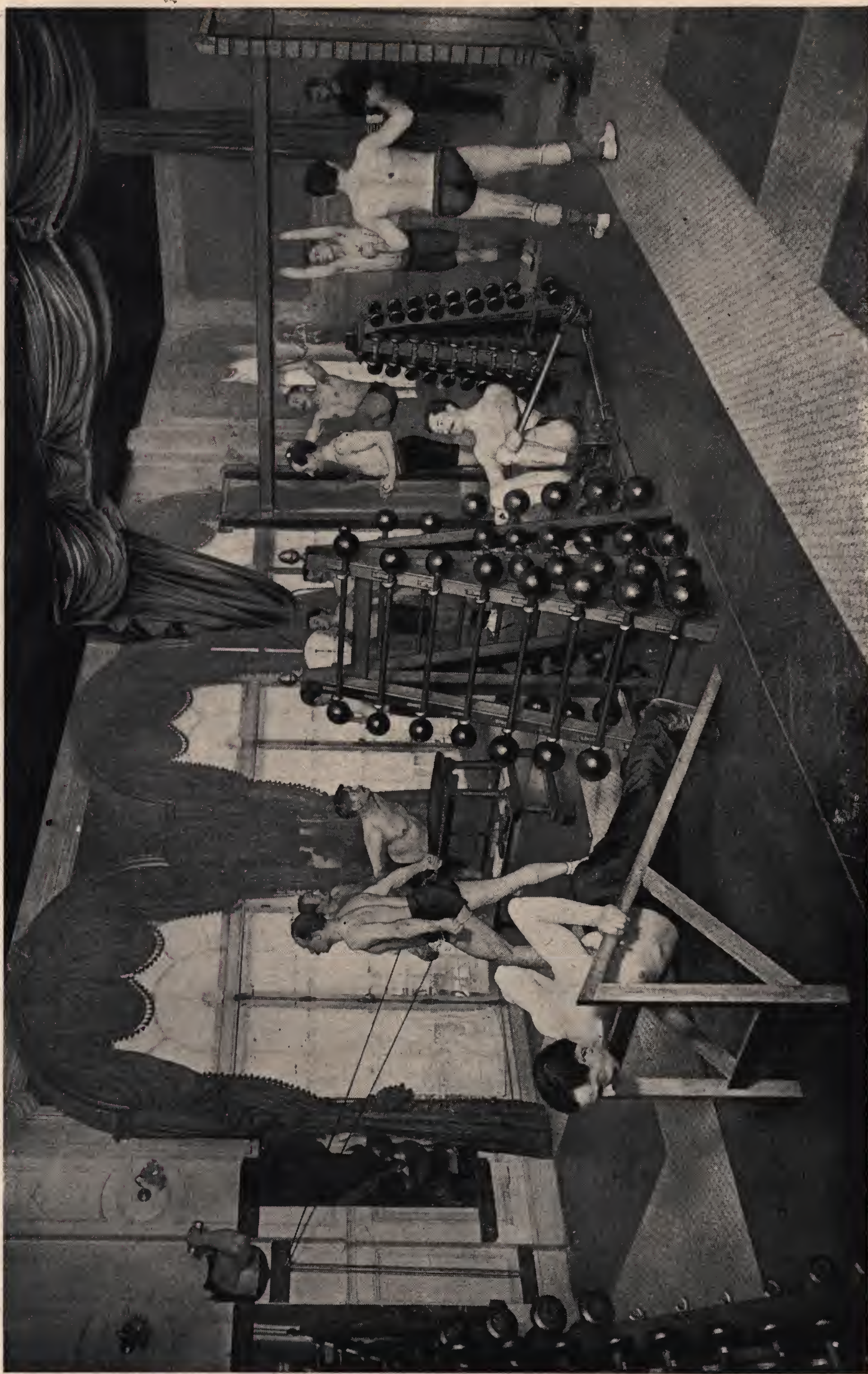
LE BUT ÉTANT LE MÊME : L'ARGENT ! CE SONT OU DEUX PROSTITUÉES OU DEUX ARTISTES !!

Quelle différence y a-t-il entre le lutteur de foire qui demande 2 francs pour voir une lutte ou le professionnel du stade qui demande 100 francs pour montrer un spectacle sportif.

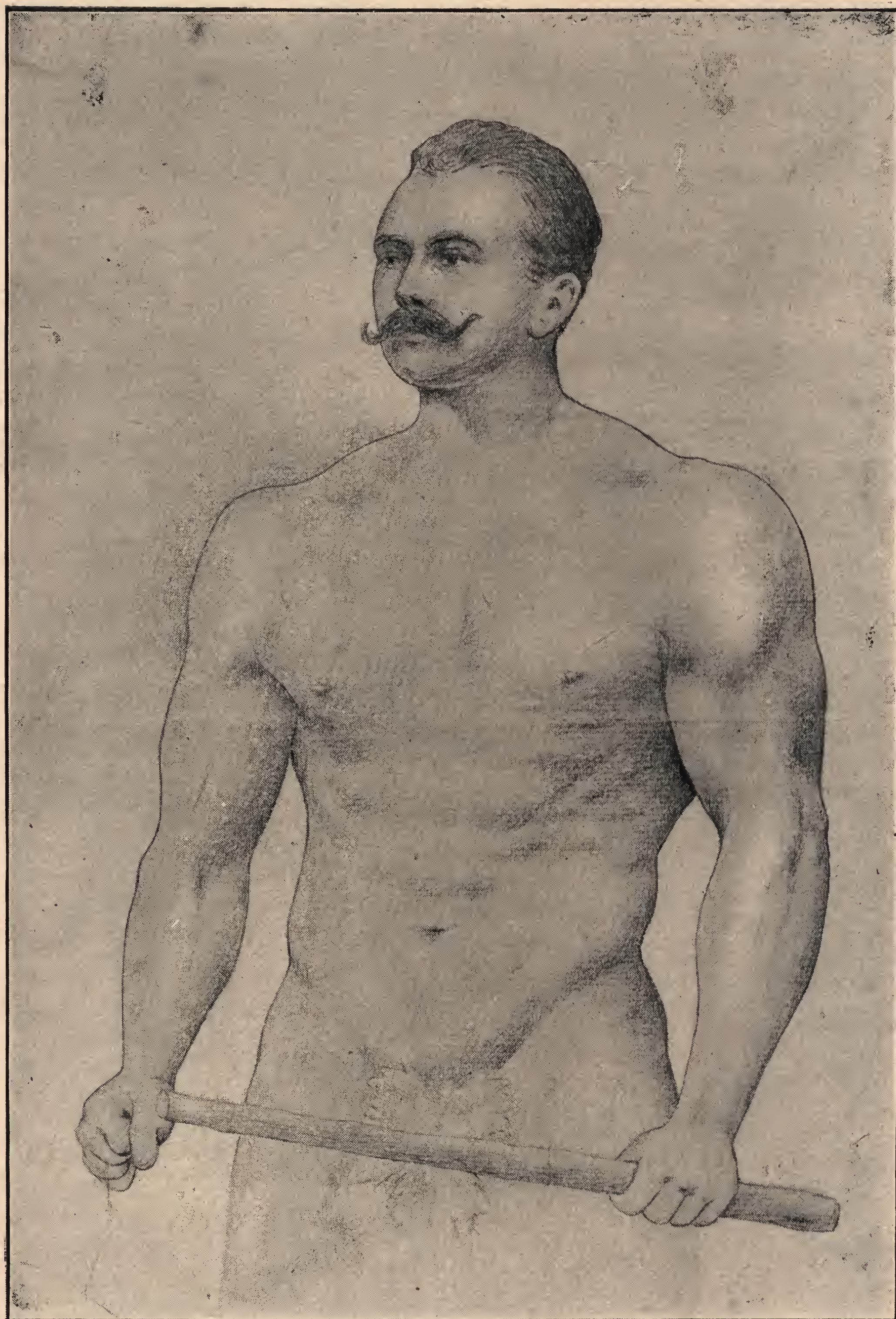
— Aucune, tous deux sont des professionnels.



LE BUT ÉTANT LE MÊME : L'ARGENT ! CE SONT DEUX SALTIMBANQUES OU DEUX SPORTIFS !!



Grand hall aux Ecoles Desbonnet



La musculature du professeur DESBONNET
Dessin exécuté par Pierre Loti, de l'Académie Française, élève de l'inventeur de la science culturiste.

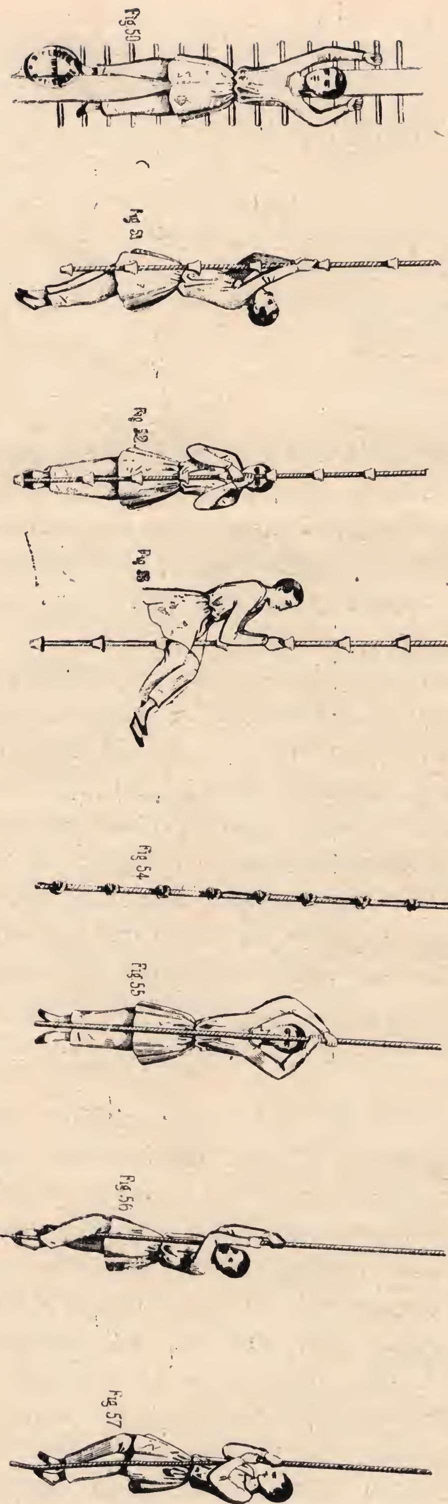
CHAPITRE X

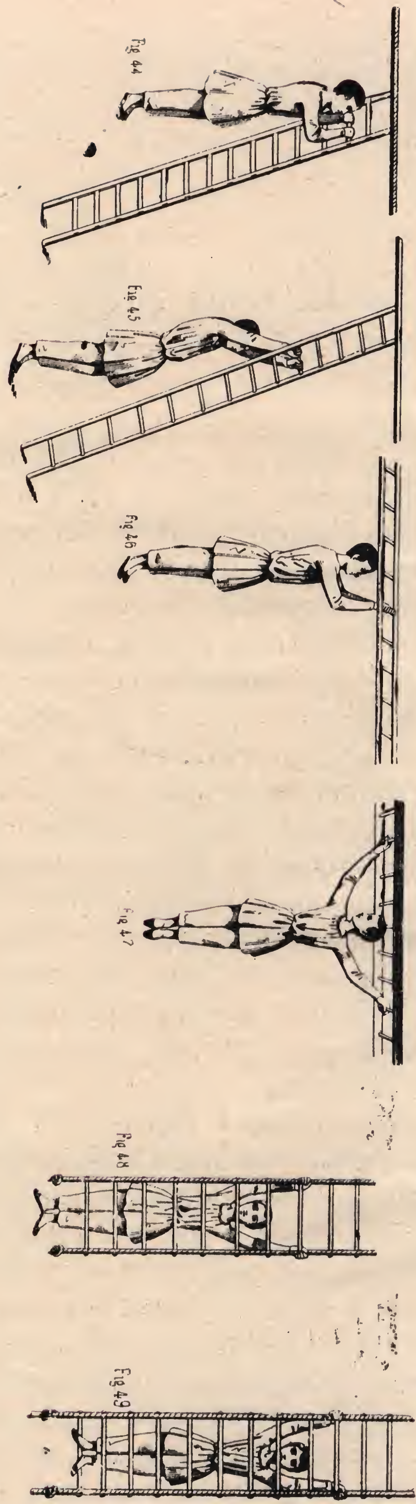
Le règne de la culture physique arrivera

Oui, quoiqu'en pensent certains, qui préfèrent continuer à croupir dans leur paresse musculaire, le règne de la culture physique arrivera. Le problème se posera de telle façon, si d'ici peu les pouvoirs publics ne réagissent pas, que ce sera pour le pays une question de vie ou de mort. Ou l'inconscience continuera à présider à l'élevage de nos petits, à la santé des adolescents et des individus faits, et alors ce sera l'accroissement des statistiques de mortalité. Ce sera aussi la diminution continuelle du nombre de jeunes gens reconnus aptes — ou à peu près — par les conseils de révision. Et lorsque l'on songe que ces visites s'appliquent uniquement à des adolescents de 20 ans, non encore usés par le travail et la vie, et dont la moitié, au moins, présentent des signes certains de dégénérescence ; quand on songe à ce que seront certains de ces gamins lorsqu'ils atteindront 40 ou 60 ans, s'ils vivent jusque-là ; quand on pense aussi que n'existe aucune visite collective de la jeune fille ou de la femme, visite qui donnerait des résultats encore plus décourageants ; on reste effrayé à l'idée que cette renaissance physique que nous espérons, pourrait tarder encore. Car, il est incontestable que peu à peu, la race s'étiole. Elle sera de moins en moins apte à produire, à tenir sa place dans le monde.

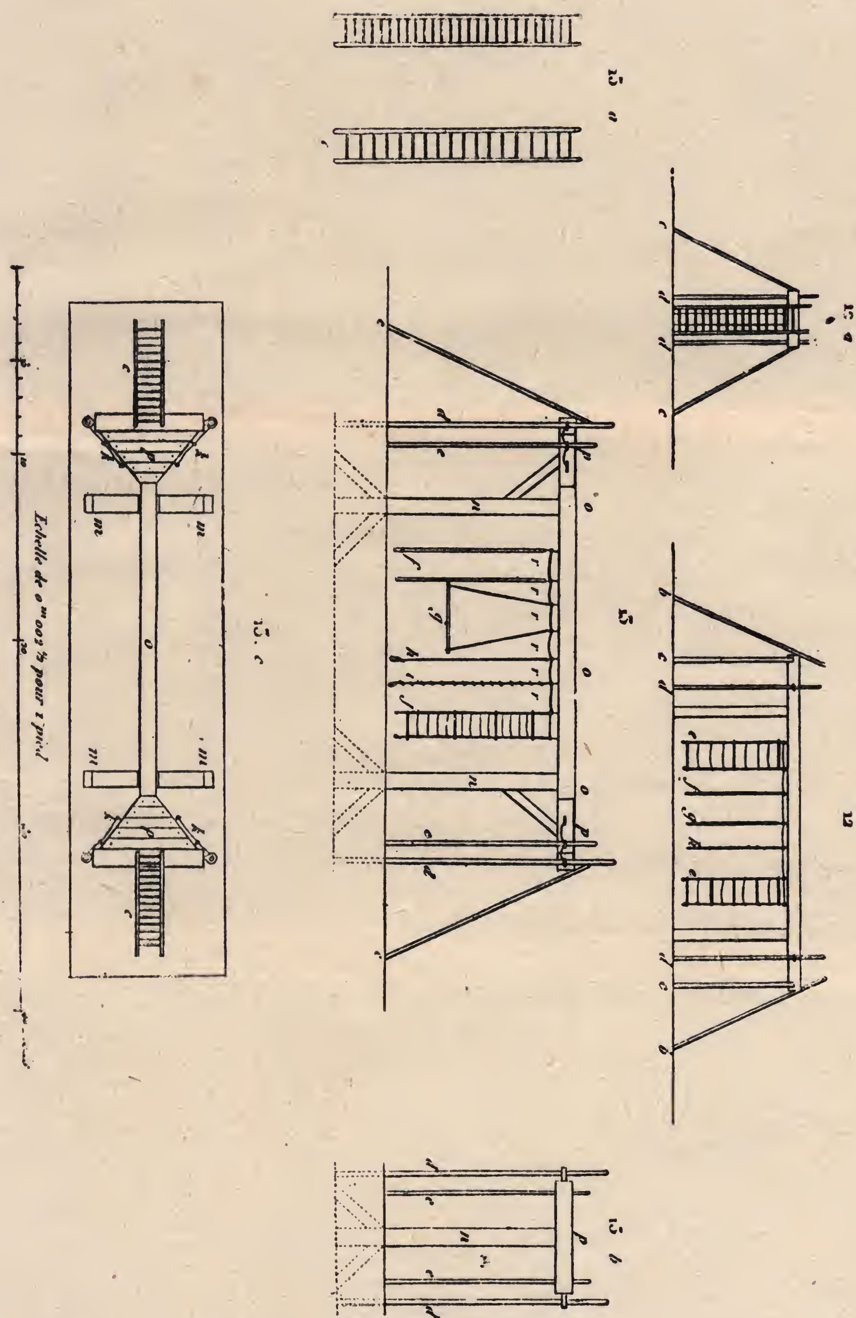
Au contraire, si prenant enfin confiance de leur responsabilité, comprenant que leur rôle ne se borne pas uniquement à voter des impôts, nos dirigeants consentent à organiser la santé de la nation, à la défendre contre les maladies, contre les méfaits d'une civilisation outrancière, la culture physique pourra étendre rapidement ses bienfaits sur notre pays. Et l'on sera surpris de voir, le jour où *réellement* elle sera appliquée et *contrôlée* depuis l'enfance et *toute la vie*, les progrès qui seront réalisés. Au bout de peu d'années, on verra se présenter des jeunes gens de 20 ans, mieux musclés, ayant un cœur et des poumons robustes, au lieu de ces théories de malheureux dont la plupart, quoique vivant au grand air, à la campagne, montrent de piètres anatomies, des organes affaiblis, sans résistance, terrains offerts aux germes de tant de maladies évitables.

On verra aussi diminuer le nombre des maladies infantiles. Les hôpitaux se désencombreront. Certes, tout ceci ne sera pas réalisé en un tournemain. Il faudra du temps et des efforts. Il faudra surtout que la culture physique ne





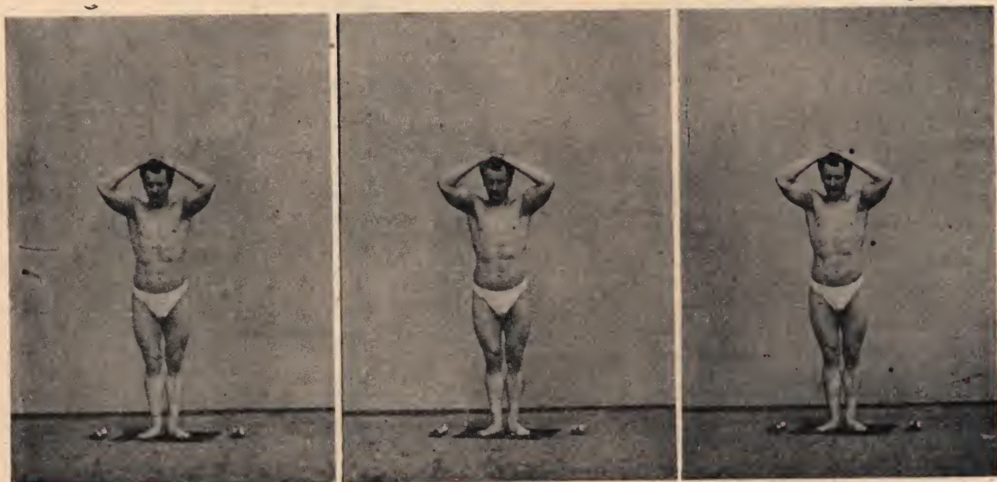
Ce qu'était la gymnastique avant l'arrivée du professeur Desbonnet



Les appareils de gymnastique avant l'arrivée de Desbonnet

Gymnastique de suspension dite d'Amoros







La danse des muscles biceps par l'athlète Sandow, cinématographié chez le professeur Marey.



Cinématographie du professeur Desbonnet chez le professeur Marey (en 1900)



Un culturiste, athlète complet

Les épaules larges, la ceinture mince, des muscles abdominaux bien dessinés, telle est la forme culturiste qui indique la bonne santé et la vigueur par le jeu régulier des organes internes.



Une culturiste



Le culturiste KLEIN, athlète complet, 1er prix de beauté plastique

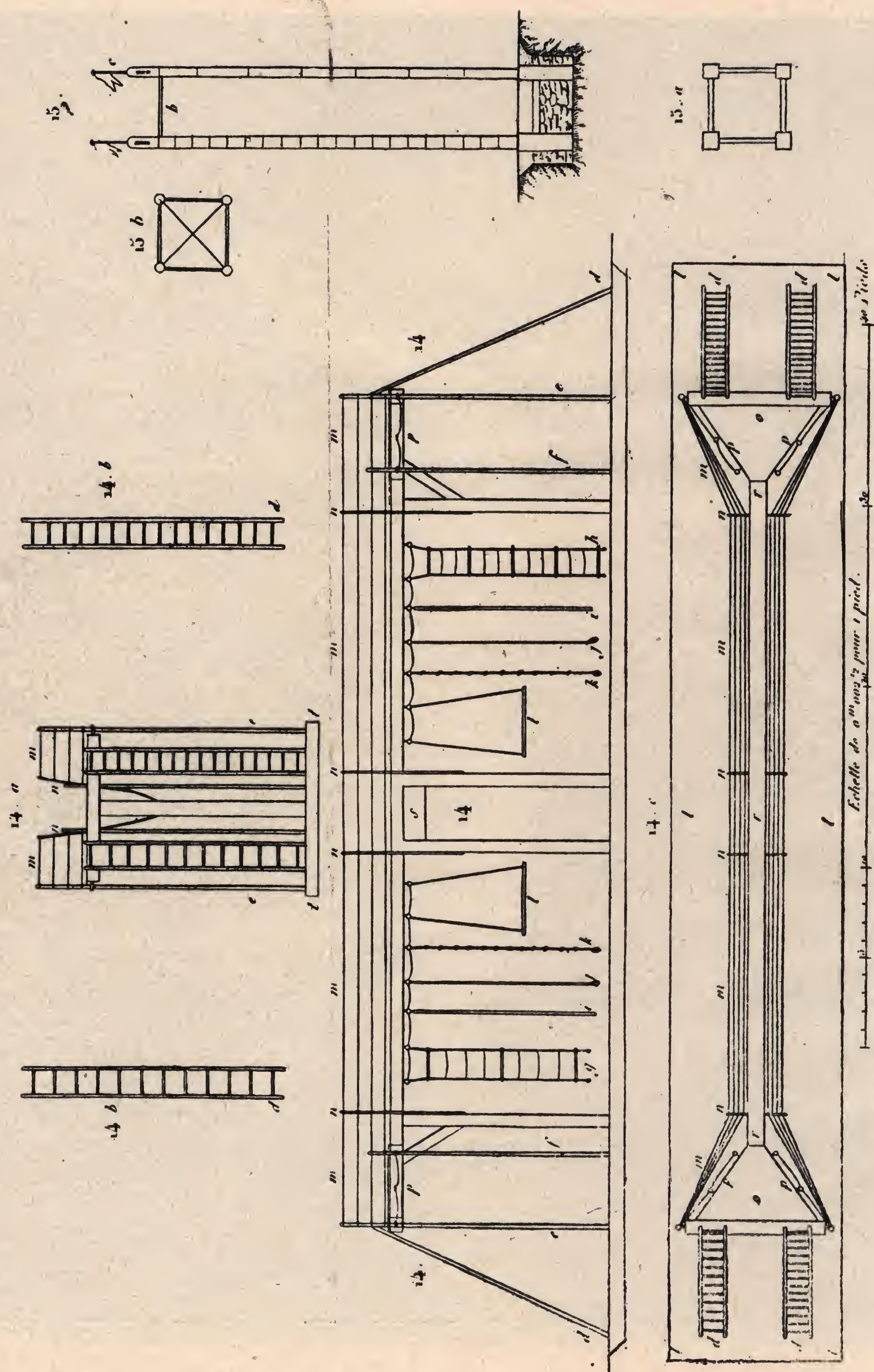
C'est dans les écoles de culture physique que les artistes, sculpteurs et peintres, trouveront les beaux modèles qui les inspireront et leur permettront de produire de nouveaux chefs-d'œuvre qui feront l'admiration ne nos descendants.



(Cliché ROSMAND)

Le culturiste LE PUTT, athlète complet de la S. A. M. à l'âge de 19 ans

C'est par l'exercice méthodique que les jeunes gens arriveront à obtenir une forme corporelle indispensable pour être en possession d'une bonne santé. Le jour où la culture physique sera obligatoire à l'école, il n'y aura plus 53 °/. de réformés ou d'ajournés aux conseils de révision.



Les appareils de suspension constituaient le fond de la gymnastique amorosienne avant l'arrivée du professeur Desbonnet. Ils étaient, par leur encombrement et leur coût élevé, un obstacle à la pratique de l'exercice en chambre.



L'Académicien BRIEUX, élève du professeur Desbonnet, appelle celui-ci : marchand de santé et de bonne humeur et dédicace sa photographie « A M. Desbonnet, hommage reconnaissant d'un ancien élève ».

soit pas tenue en suspicion, mais appliquée sérieusement et qu'elle ne soit pas confondue avec les sports de compétition et la spécialisation. Voilà pourquoi nous parlions, plus haut, de contrôle. Car personne n'a le droit de rester faible, malingre, lorsqu'il peut faire autrement. La santé est la première contribution que l'on doit à son pays, le meilleur cadeau que l'on puisse faire à ses enfants. Personne ne doit pouvoir, par son mauvais état de santé *voulu*, tomber à la charge de ses contemporains. Ce serait là pur égoïsme.

L'altruisme, nous l'avons montré, consiste à devenir fort, non seulement pour soi-même, mais pour ceux qui vous entourent. La santé, la robustesse acquises par la culture physique, bénéficient à tout le monde. A l'épouse, dont



Institution Derode, à Lille. Terrasse et quartier des professeurs.
Le gymnase consistait en un pas de géant, où il fallait être quatre pour pratiquer, le cheval, la planche au mur, le jeu de boule et la barre fixe.

le mari n'étant plus terrassé par la maladie sera vraiment le chef de famille. Aux enfants qui, nés d'un couple sain, seront plus beaux, plus forts. A la collectivité dont les charges d'assistance diminueront peu à peu.

* * *

Quand celà sera réalisé, — et c'est réalisable, affirmons-le bien haut, — ceux qui furent les pionniers, les précurseurs du mouvement culturiste, seront sans doute glorifiés comme il le convient. Encore, ce n'est pas certain. Nombre d'ouvriers de la onzième heure, se précipiteront pour tenter de recueillir l'hommage dû à ceux qui, depuis longtemps œuvrent trop ignorés, parfois en proie aux sarcasmes et jusqu'ici à l'indifférence à peu près générale.



Cliché Vérascope-Richard

Albert LAMBERT
de la Comédie Française, est un superbe athlète. Élève du professeur Desbonnet, il est remarquable par la beauté de ses formes juvéniles.

Que leur importera ? Leur tâche sera accomplie. Que ce moment arrive, qu'ils ont tant réclamé. Que la santé et la beauté, synonymes indissolubles, règnent sur le monde. Ils seront satisfaits. Ce sera leur récompense. Après l'hiver, les jours sombres et courts, la pluie et le froid, le printemps survient. Il n'éclate pas tout d'un coup. Le soleil luit, d'abord timidement, puis de plus en plus chaud. Sa courbe a l'horizon se fait plus large, les jours s'allongent ; la nature sort de son engourdissement hivernal. Les ruisseaux courent à nouveau en chantant, les fleurs éclosent. Et l'astre de vie poursuit sa course triomphale. Toujours plus haut : il monte à l'horizon, embrasant de plus en plus le ciel, dispensant plus forts ses rayons et ses bienfaits.

Il en sera de même de la culture physique. Née du cerveau de pionniers généreux, diffusée peu à peu, avec lenteur parmi les difficultés et les résistances, elle grandira jusqu'à dominer la vie qu'elle fera meilleure, plus douce. Ses bienfaits dispensés à tous seront, comme ceux de Phébus éclatants et toujours renouvelés.

FIN

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

DEUXIÈME PARTIE

ERRATA. — Page 112.— *La première photographie en haut et à gauche, l'élève du Docteur Rouhet, est M. Albert Martin, amateur remarquable par sa taille, sa force musculaire et son intellectualité. C'est un homme complet comme le docteur Rouhet sait les former.*

Les Haltères à ressorts — Avantages et Inconvénients

La plupart des maux qui abrègent l'existence ou la rendent difficile à supporter sont le résultat de l'inactivité physique.

Quiconque désire vivre en bonne santé doit s'astreindre à la pratique régulière de l'exercice physique.

On ne peut s'astreindre régulièrement qu'à des exercices faciles à exécuter, ne nécessitant pas une grande dépense de temps.

Pour n'être pas dangereux l'exercice doit pouvoir être facilement mesuré et dosé ; il faut qu'il s'adapte exactement à l'âge, au sexe, au tempéramment de chaque individu. Le cœur, les artères, les poumons, doivent en bénéficier et non pas en souffrir.

L'exercice physique doit procurer non seulement une amélioration de la santé, mais une augmentation de la force et de l'entrain ; ce doit être un stimulant de toutes les facultés, tant corporelles que cérébrales ; il doit amener le corps à réaliser toute la beauté plastique dont il est capable.

Ces considérations sont d'une telle évidence pour tout homme de bon sens qui veut y réfléchir que tous les procédés de gymnastique rationnelle se basent sur elle depuis quelques années.

Mais les méthodes, les procédés, les appareils qui chaque jour s'offrent plus nombreux au public, réalisent plus ou moins parfaitement les conditions qu'entraîne cette façon plus scientifique et rationnelle d'envisager l'exercice physique.

Certains appareils fort encombrants exigent une installation spéciale ; au cours des exercices il faut les déplacer, varier leurs points d'attache ; ils ne réalisent qu'un mode de contraction musculaire, qui n'est pas toujours le meilleur.

Aussi pour la pratique de l'exercice physique en chambre, rien n'est supérieur à l'haltère de poids réduit.

Pourquoi ? Parce que l'appareil n'est pas encombrant, parce qu'il permet de faire travailler tous les muscles ; parce qu'il se prête à la progression de l'entraînement tant il est facile d'augmenter suivant les besoins, la résistance qu'il oppose à la contraction musculaire.

Avec l'haltère, on localise exactement l'exercice ; c'est-à-dire qu'on impose à chaque groupe musculaire un travail déterminé, tour à tour, on localise l'effort dans l'avant-bras, le bras, l'épaule, les muscles du dos et de la poitrine.

Avec l'haltère on répète l'exercice localisé jusqu'à ce qu'on obtienne, des muscles en jeu, un travail suffisant pour déterminer leur développement en force et en volume.

L'haltère est-il donc l'instrument idéal de culture physique ?

Oui à certaines conditions.

L'haltère ordinaire, la simple barre réunissant deux boules de fonte, aurait quelques inconvénients. D'abord il serait nécessaire d'en posséder une série assez nombreuse, afin que les divers groupes musculaires puissent s'entraîner avec le poids correspondant à leur volume et à leur force ; bien que ce défaut ne soit pas grand il est préférable de réduire au minimum le matériel d'exercice physique.

L'haltère simple a surtout contre lui sa facilité de maniement. Lorsqu'on travaille avec un poids de 2 à 3 kilos, l'effort est si peu intense qu'il s'exécute par simple contraction reflexe sans l'intervention de la volonté. L'haltère est balancé avec souplesse et en cadence : mais si le travail est ainsi très facilement exécuté, la contraction musculaire n'est plus localisée ; l'effet de l'exercice sur le développement musculaire est insignifiant.

Pour remédier à cet inconvénient, il faudrait se servir d'un haltère beaucoup plus lourd ; nécessairement la volonté interviendrait et les muscles auraient à donner une contraction bien localisée. Mais l'effort déployé serait trop grand, le mouvement ne pourrait être répété suffisamment ; surtout le cœur, la circulation et la respiration souffriraient de cet excès de travail.

On a donc apporté à l'haltère simple des perfectionnements ; on l'a pourvu de ressorts.

En quoi consiste la supériorité des Haltères Desbonnet

Avec l'haltère à ressorts, pour refermer la main sur la barre d'union, il faut serrer avec une certaine énergie ; pendant toute la durée de l'exercice, il faut maintenir la main ainsi fermée par un effort constant de la volonté, car les ressorts tendent toujours à ouvrir les doigts.

Dans ces conditions, il est impossible d'exécuter les mouvements avec mollesse, en usant de balancements ou de saccades. L'esprit est constamment tendu vers ce que l'on fait, la localisation du travail se trouve admirablement réalisée.

L'avantage des haltères à ressorts est si grand qu'au début l'effet du ressort parut plus important que celui de l'haltère. *On tomba dans quelques exagérations.*

L'haltère, le poids fut sacrifié. Il n'en pesa plus qu'un kilog et demi, de telle sorte qu'en tant que résistance passive à la contraction musculaire il n'avait plus d'importance. Les ressorts au contraire furent multipliés ; l'entraînement consista non pas à augmenter le poids ou le nombre des mouvements, mais à apposer des ressorts en nombre croissant.

On en vint ainsi à réaliser le développement du muscle, non par localisation et répétition d'un travail réel, mais par la contraction à vide faite sous la tension de la volonté : *Ce fut de l'exercitation volontaire.* Par ce procédé la dépense nerveuse est intense ; peu de gens peuvent la supporter sans inconvénients ; comme le dit excellemment le Dr Pagès, l'auteur de l'Hygiène des sédentaires :

« *N'exagérez pas l'influence de la volonté, c'est le grand travers de* Sandow. *Sa méthode d'exercitation nuit peu aux individus à prédominance viscérale, mais elle use prématurément l'énergie nerveuse de tous les autres. Combien parmi ses élèves, ont dix et quinze ans de moins qu'ils ne le paraissent* ».

Cet inconvénient nécessiterait-il l'abandon des haltères à ressorts ; c'eût été dommage en raison de leurs multiples avantages.

M. *Desbonnet*, le professeur de culture physique universellement connu, guidé par sa longue expérience, comprit que les défauts de cet haltère provenaient de la trop grande force des ressorts et de l'insuffisance du poids.

Il imagina donc de nouveaux haltères à ressorts qui portent son nom. Leurs caractéristiques sont les suivantes :

1° Poids suffisant pour que le muscle auquel il s'oppose ait à vaincre une résistance réelle et non pas seulement la contraction du muscle antagoniste obtenue par l'exercitation volontaire.

2° Ressorts à faible tension, au nombre de deux seulement ; la main pour se fermer sur la barre doit se contracter avec une énergie modérée ; la volonté doit intervenir pendant toute la durée de l'exercice pour empêcher cette main de s'ouvrir ; mais la tension nerveuse nécessaire est faible en raison du peu de force des ressorts. *De plus il n'est pas possible d'intercaler des ressorts de plus en plus forts car il n'est jamais utile de solliciter les dépenses nerveuses;* le ressort n'a pour but que de fixer l'attention, de stimuler légèrement la volonté. Le but atteint, *il est inutile et mauvais de le dépasser.*

Aver l'*Haltère Desbonnet*, la contraction musculaire se trouve parfaitement localisée ; la légère attention exigée pour maintenir la poignée suffit pour éviter le travail purement reflexe, les mouvements balancés et les saccades.

Par la répétition du mouvement sous résistance suffisante (3 kilogs) le développement rationnel d'un muscle est rapidement obtenu ; jamais le cœur, les artères, ni les poumons ne sont à l'ouvrage ; *la fatigue du système nerveux ne peut survenir.* Bien au contraire la sudation obtenue est toujours remarquable ; la circulation, la respiration et la digestion sont influencées dans un sens très favorable.

Nous pouvons donc affirmer que l'*Haltère Desbonnet* constitue le plus simple et le meilleur appareil de culture physique rationnelle.

Nous ne nous contentons d'ailleurs pas d'une simple affirmation. Le *Professeur Desbonnet* a longtemps expérimenté son invention dans son Ecole de Paris et ses succursales de province et de l'Etranger. Les résultats ont été merveilleux et par conséquent c'est avec la plus grande confiance que nous recommandons l'*Haltère Desbonnet.*

Les Exercices à faire

Les mouvements que l'on peut exécuter avec les *haltères Desbonnet* sont innombrables ; la fantaisie peut se donner carrière avec eux comme avec tous les appareils de culture physique.

Il importe cependant, et nous ne saurions trop appeler l'attention sur ce point, de se borner à quelques exercices déterminés. Une des conditions essentielles du succès est la répétition de la contraction ; or, il est impossible de répéter 150 ou 200 mouvements tous les jours ; et si l'on en fait 20 différents tous les jours, le résultat est insignifiant auprès de ce qu'on obtient en se bornant à exécuter quotidiennement les vingt mêmes.

Nous avons voulu recommander les meilleurs mouvements, en toute connaissance de cause.

Nous avons donc fait encore appel à la haute compétence de l'inventeur des haltères, le *Professeur Desbonnet ;* nous présentons la sélection judicieuse qu'il a faite parmi les nombreux exercices qu'on peut exécuter.

A première vue notre tableau d'exercices diffère grandement de la plupart des chartes analogues.

C'est que la plupart des auteurs pressés d'obtenir des résultats tangibles, recommandent des mouvements destinés à développer les muscles des bras et des épaules, le biceps, le triceps, le deltoïde sont des muscles qu'on peut faire pousser à vue d'œil et chaque auteur d'un système peut se targuer ainsi d'excellents résultats. Aussi certaines chartes d'exercices comprennent 12 ou 15 mouvements sur 20 pour l'entraînement des bras, des épaules et des jambes.

Le *Professeur Desbonnet* estime au contraire comme secondaire le développement des membres, l'essentiel à son avis est d'élargir la poitrine, de fortifier la paroi abdominale, de muscler puissamment les omoplates, le dos et la région lombaire : *Ce sont là*, a-t-il coutume de dire, « les muscles de la santé ».

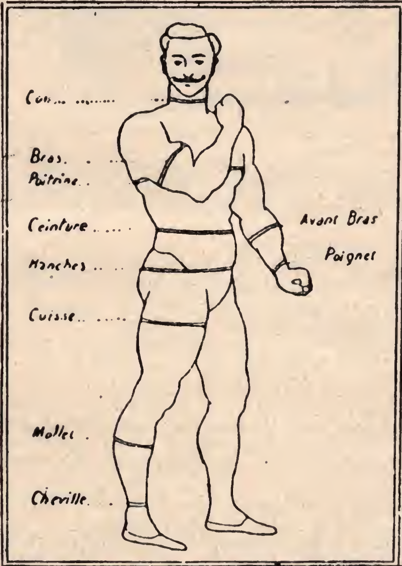
Aussi notre tableau d'exercices renferme surtout des mouvements respiratoires, des mouvements d'expansion et d'assouplissement de la cage thoracique, des mouvements abdominaux et lombaires. Par leur pratique on gagnera rapidement une grande largeur de poitrine, un dos droit à omoplates bien fixées, un ventre solide bien maintenu par une forte sangle musculaire ; on se mettra définitivement à l'abri des maladies des bronches, de la tuberculose en particulier ; on sera tout à fait prémuni contre les dyspepsies, les entérites qui font le désespoir de tant de gens.

Le développement des membres se fera également, cela va sans dire, mais tandis *qu'il est dangereux d'avoir les jambes et les bras très musclés quand la poitrine, le cœur et les organes digestifs sont insuffisants*, dans les conditions où notre tableau assure ce développement des membres, il ne peut résulter qu'harmonie, force et beauté.

Docteur Labarde.

Fiche de Mensurations pour le Cours individuel

Nous vous prions de remplir la fiche ci dessous, en prenant ou en faisant prendre les mesures sur le corps et les membres nus, dans l'attitude de la gravure, adjointe à la fiche qui sera gardée et comparée a celle que vous nous communiquerez après un entraînement de trois mois.



Nom de l'élève ....

Adresse ....

Age ....

Profession ....

Hauteur du corps ....

Poids (nu) .... Habillé ....

Tour de poitrine à l'état d'expiration complète ....

Tour de poitrine à l'état d'aspiration complète ....

Ceinture ....

Bras droit ....

Bras gauche ....

Avant-bras droit ....

Avant-bras gauche ....

Cou ....

Cuisse droite ....

Cuisse gauche ....

Mollet droit ....

Mollet gauche ....

Hanches ....

Avez-vous le désir d'acquérir une grande force musculaire ? ....

Avez-vous le désir d'acquérir de fortes mensurations ? ....

Que préférez-vous : la force musculaire ou des mensurations importantes ? ....

Quels sports pratiquez-vous ? ....

Faites-vous de la bicyclette ? ....

Avez-vous passé un examen médical pour connaître l'état de votre cœur ? ....

Y-a-t-il une partie du corps que vous désirez voir se développer principalement et rapidement ? ....

Laquelle ? ....

Avez-vous des haltères à ressorts ? ....

Avez-vous un développeur « Culturiste » ? ....

Avez-vous le livre : *Comment on devient athlète* ? ....

Désirez-vous grandir ? ....

Désirez vous maigrir ? ....

Désirez-vous fortifier ? ....

Veuillez adresser, par retour du courrier, cette fiche et les notes vous concernant, à l'École de Culture Physique, 48, faubourg Poissonnière, Paris.

Vous recevrez, quelques jours après, les conseils pratiques faciles à suivre chez soi pour obtenir un développement musculaire extraordinaire, une santé à toute épreuve par le fonctionnement régulier des organes internes, tels que le cœur, les poumons, l'estomac, qui s'entraînent aussi facilement que les muscles des membres ou de toute autre région.

Questionnaire médical à remplir par l'élève et à adresser au **Dr des Ecoles de Culture Physique du professeur Desbonnet, 48, faubourg Poissonnière, Paris.**

Quel âge avez-vous ? ....

Quelle profession ? ....

Avez-vous eu des maladies ? Lesquelles ? ....

Quelle médication avez-vous suivie ? Laquelle ? ....

Vous essoufflez-vous au moindre effort ? ....

Avez-vous des palpitations, des battements de cœur après un travail quelconque ? ....

Avez-vous bon appétit ? Digérez-vous bien ? ....

Avez-vous une bonne denture ? ....

Soignez-vous vos dents chaque jour ? ....

Pensez-vous à faire fonctionner votre peau et fonctionne-t elle bien ? ....

Savez-vous que vous respirez autant par le tégument externe que par les poumons et que si vous ne transpirez pas au moins une fois par semaine, vous vous empoisonnez par l'accumulation dans le sang des déchets de l'organisme ? ....

Êtes-vous habituellement de bonne humeur ? ....

N'êtes vous pas nerveux, agacé, emporté ? ....

Dormez-vous suffisamment et bien ? ....

Usez-vous de tabac et d'alcool ? ....

Vos urines ne contiennent-t-elles pas de sucre ou d'albumine ? (Très important) ....

En un mot, n'êtes-vous pas cardiaque, emphysémateux, porteur de hernies ? ....

Donnez quelques détails sur l'état de la nutrition. Êtes-vous gras, maigre ou d'un embonpoint normal ? ....

Votre régime alimentaire est-il carné, végétarien ou mixte ? ....

Si c'est une femme :

A quel âge les époques ont-elles commencé ? ....

Sont-elles régulières ? ....

Avez vous des enfants ? Combien ? ....

Si c'est un enfant :

N'a-t-il pas de grosses amygdales ? ....

Ne ronfle-t-il pas en dormant ? ....

Prix des cours et consultations médicales

Cours complet et individuel. — Le même qui se donne dans les Écoles de Culture Physique du *professeur Desbonnet* — 3 mois, prix : **50 fr.**

Cours spécial pour grandir, comprenant : 1° l'appareil complet avec l'indication des exercices individuels à faire ; 2° la méthode. — Prix : 66 fr. pour la France et 76 francs pour l'Étranger

Cours médical, comprenant : 1° *Trois mois de cours complet* ; 2° une indication de régime ; une consultation médicale et appliquée dans les cas suivants : Maladies de cœur, albuminurie, emphysème, neurasthénie, obésité, rhumatisme, goutte, maladies d'estomac ou d'intestin, impuissance virile, hernie, syphilis, etc. — Prix : **90 fr.**

Tous les renseignements sont absolument confidentiels et sont expédiés sous enveloppe cachetée.

Les cours simples, les cours complets, les cours pour grandir, le cours médical spécial doivent être adressés au nom de **La Culture Physique,** *48, Faubourg Poissonnière, PARIS.*

TÉLÉPHONE PROVENCE 21.97

D'abord par ignorance, puis par manque de moyens pratiques et économiques de s'y livrer.

Mais c'est surtout l'ignorance qu'il faut accuser chez nous, puisque d'autres peuples modernes agissent différemment et ont une notion plus vive de l'hygiène.

Nous prenons, il est vrai, des bains liquides ; c'est un moyen de nettoyer la peau supperficiellement : cela vous nettoie à peu près comme lorsqu'on lave l'entour d'une bouche d'égout, sans curer l'égout lui-même. C'est ce qui a pu faire dire que le forgeron qui transpire et s'essuie la peau convenablement est plus propre *intus et in cute* que l'homme qui se baigne dans l'eau plusieurs fois par jour.

On a coutume de dire que rien ne vaut la santé, et l'on ne fait rien , de propos délibéré, pour la conserver à l'aide d'une hygiène appropriée. On se laisse guider par le hasard, au lieu d'avoir l'énergie de se soigner chez soi par des moyens simples et soutenus.

Le bain est le plus important de tout, car l'eau minérale est souvent funeste aux globules rouge du sang. Le bain débouche les pores, *expulse les poisons*, l'acide urique, les alcalis, *l'excès de drogues*, l'alcool, la nicotine ; il régularise la circulation et l'oxygénation du sang ; il cause la parfaite pureté de celui-ci et la nutrition des organes.

Rien que cet effet sur la circulation éloigne les causes du mal de tête, de l'insomnie, de la nervosité : d'où repos d'esprit, repos du corps, parfaite santé, joyeuse humeur.

Les affections qui peuvent bénéficier du bain turc

L'hygiène bien entendue doit prévenir les maux ; il est bon, par conséquent, de ne pas attendre qu'on soit malade pour prendre le bain turc.

Lorsqu'on a un refroidissement, par exemple, on entend souvent dire : « Je me suis fait transpirer et je m'en suis bien trouvé ». Que ne le fait-on régulièrement et *méthodiquement*, pour enlever toute prise aux microbes.

D'un autre côté, si l'on est malade, il est absurde de dire : « Je prendrai un bain quand je serai mieux et plus fort ». Un médecin qui vous conseillerait de cette façon ignorerait comment on se soigne aux stations thermales et n'aurait jamais pris ni vu administrer de bain. Dans les meilleures cures, la première chose à faire est d'ouvrir les pores et de rejeter les impuretés.

Un appareil modèle

Nous croyons avoir convaincu nos concitoyens de l'utilité et même de l'intérêt qu'il y aurait à rénover en France cette habitude du bain turc et donné envie à nombre d'entre eux d'en essayer.

Mais ce serait une plaisanterie de leur dire : « Allez aux eaux pour essayer le traitement thermal », ou bien : « Allez au Hammam, et dans les autres établissements luxueux et rares ».

Dans les deux cas, la dépense est hors de la portée de la majorité.

Dans le second cas, il y a, en outre, des inconvénients auxquels il faut réfléchir.

L'une des conditions d'efficacité du bain, c'est de respirer un air pur, et le bain public, qui laisse quelquefois à désirer sous d'autres rapports, comporte en tous cas l'admission de tout le monde. On y apporte donc sa respiration plus ou moins saine et il devient par là un réceptacle de maladies variées, qu'il faut y respirer avec tout le monde.

Ensuite, il faut sortir après le bain, s'exposer à prendre froid, quelle que soit la saison plus ou moins clémente.

Second danger non moindre que l'autre.

Il est de toute nécessité de prendre ce bain *chez soi*, près de son lit, en respirant l'air naturel de son propre appartement, et *non un air toxique* et en tout cas, surchauffé. Il faut prendre le bain dans un appareil commode, laisant la tête hors de l'air chaud, comme cela est souvent nécessité par le tempérament.

Il suffit de demander pour cela l'appareil dénommé « Bain Thermal LAIRCHO », bien connu du corps médical, et dont des milliers d'étrangers se servent déjà.

C'est la méthode la plus récente, la plus perfectionnée, la plus économique de prendre le bain turc ou de vapeur chez soi, l'appareil est d'autant plus recommandable que, plié, il ne tient aucune place, et qu'il est aussi léger que solide.

On peut y prendre tous les bains de fumigations ou parfumés.

Le Bain Thermal est surtout une pratique de haute hygiène qui épargnera bien de l'argent et des souffrances à celui qui aura la constance de s'y conformer. Ce n'est donc pas une panacée, nous le répétons ; mais tous les jours des praticiens éminents font des cures étonnantes à l'aide de la chaleur seule, et cela pour des affections ayant leur siège dans toutes les parties du corps, même les plus internes. C'est donc en vertu de l'axiome : « Qui peut le plus peut le moins » que nous recommandons l'usage du Bain Thermal. Et, tout en invitant le public à se faire diriger et conseiller par l'homme de l'art, nous ne trouvons pas déplacé d'examiner ici divers cas, afin de montrer comment les théories exposées peuvent trouver leur application dans la pratique du *traitement thermal chez soi*.

Constipation — Diabète — Dyspepsie — Eczéma — Maladies de peau — Eruptions — Foie — Calculs — Goutte — Grippe — Influenza — Insommie — Intoxication — Lumbago — Manque d'exercice — Névralgies — Troubles nerveux — Débilité nerveuse — Obésité — Maigreur — Reins — Vessie — Rhumatisme — Sciatique — Rhumes — Refroidissements — Bronchites.

En vente à " LA CULTURE PHYSIQUE ", 48, Faubourg Poissonnière, PARIS

Téléphone : PROVENCE 21-97

Prix : 180 Francs — Franco : 185 Francs



Comment on devient athlète



Traité de Culture physique par le professeur Desbonnet (7e édition) avec préface de *Pierre Loti, de l'Académie française*

Magnifique ouvrage de 214 pages contenant 220 photographies et dessins.

Traité complet de Culture physique permettant de s'entraîner seul chez soi sans un matériel coûteux et compliqué, sans avoir besoin d'un terrain spécial et souvent éloigné.

Par ce temps de « lutte pour la vie », il faut gagner du temps, et seule la Culture physique, comme elle a été comprise par son fondateur dès 1885, permet de *gagner le maximum de santé, de force et de beauté plastique dans le minimum de temps.*

20 minutes par jour chez soi suffisent pour se mettre en forme (durée : trois mois d'exercices), puis 10 minutes par jour (2e trimestre) ; ensuite, 20 minutes deux fois par semaine suffisent pour se maintenir en forme, en santé, en force jusqu'à un âge avancé.

La Culture physique est l'A. B. C. de tous les sports, c'est l'indispensable aliment des organes et des muscles. C'est une gymnastique des organes qui met en jeu cœur, poumons, reins, systèmes nerveux et glandulaire.

Par la chaleur intérieure développée par les exercices spéciaux à cadence rapide et, s'il le faut par « *Laircho* » (bain d'air sec surchauffé que l'on prend chez soi, l'appareil étant pliant), on fait accomplir à tout le système vasculaire une espèce de gymnastique des vaisseaux que rien ne peut remplacer.

TABLE DES MATIÈRES

Préface par Pierre Loti, de l'Académie Française.

Ling, Hippolyte Triat, le docteur Georges Rouhet, Attila, le docteur Krajewski, Sandow, Mac-Fadden.

Chapitre premier. — Notre but. Qu'est-ce qu'un athlète ?

Chapitre II. — De l'insuffisance des sports pour faire un athlète complet.

Chapitre III. — La Culture physique : il y a méthode et méthode.

Chapitre IV. — La beauté plastique.

Chapitre V. — Qu'est-ce qu'un athlète ? Les proportions du corps ou le canon de la beauté plastique.

Chapitre VI. — De l'exercice physique.

Chapitre VII. — La course à pied. Ses avantages et ses inconvénients.

Chapitre VIII. — Exercices de plein air ou exercices de chambre.

Chapitre IX. — L'athlétisme sans effort ne fatigue jamais le cœur.

Chapitre X. — De l'importance du ventre.

Chapitre XI. — Moyens d'acquérir la beauté, la force et la santé.

Chapitre XII. — Les haltères légers. En quoi consiste la supériorité des haltères à ressorts.

Chapitre XIII. — De la nécessité de la progression dans l'entraînement.

Chapitre XIV. — Exercices de poids moyens à la barre à deux mains.

Chapitre XV. — Exercice de poids moyens avec les haltères courts.

Chapitre XVI. — De la valeur des mouvements doubles dans la gymnastique suédoise.



Le Professeur Desbonnet à 50 ans avait conservé la force et la sveltesse de la jeunesse grâce à la pratique quotidienne de la culture physique en salle et tourisme dominical à bicyclette.

Que chacun en fasse autant et les sexagénaires sembleront aussi jeunes que les hommes de 30 ans de la génération précédente. La volonté est le premier des muscles.

Chapitre XVII. — Les exercices de grandissement. Peut-on grandir ?

Chapitre XVIII. — Les soins de la peau.

Chapitre XIX. — Le bain et la natation.

Chapitre XX. — Comment prendre la douche.

Chapitre XXI. — De la friction. Du massage.

Chapitre XXII. — Pour rester athlète.

« *Comment on devient athlète* » est un évangile de Santé, de Beauté, de Force et de Bonne Humeur. Cet ouvrage coûte 17 *fr. Franco : 19 francs* pour la France *et* 21 *fr.* pour l'Etranger.

En vente à la Culture Physique, 48, Faubourg Poissonnière, Paris (Xe).

CATALOGUE GÉNÉRAL

des Appareils et Objets en vente à la « Culture Physique »

48, Faubourg Poissonnière, PARIS (X^e)

Développeur à accrocher au mur pouvant servir en même temps d'extenseur : Marque « LE CULTURISTE » du Professeur Desbonnet :	Dans nos bureaux	France	Etranger
Dame .... Prix fr.	35 »	41 »	50 »
Adulte	38 »	44 »	55 »
Homme	40 »	46 »	57 »
Athlète	42 »	48 »	59 »
Hercule	45 »	51 »	61 »
Super-Hercule	50 »	56 »	75 »
Extenseur de poitrine :			
Super-Hercule (12 branches, fabrication spéciale)	65 »	70 »	80 »
Appareils à Ressorts :			
Haltères à ressorts Desbonnet (5 kilos) (vernis noir)	65 »	72 »	90 »
Haltères à 7 ressorts, modèle populaire	35 »	40 »	50 »
Haltères à 7 ressorts, extra-forts	40 »	45 »	55 »
Poignée d'Hercule	15 »	16 »	19 »
Main d'acier	13 »	15 »	18 »
Balance « Jarasco », pouvant se mettre sous le bras et pesant jusqu'à 125 kilos	145 »	170 »	190 »
Appareils Divers :			
Grandisseur Desbonnet	65 »	70 »	95 »
« Vibro-Life » (Vibrateur Japonais)	90 »	95 »	105 »
Bain Thermal « Laircho » et sa Lampe	180 »	185 »	200 »
Lampe pour bain « Laircho »	50 »	55 »	65 »

Photographies :	Par 12	Par 50	Par 100	Par 1000
Photographies d'athlètes 13×18, *la pièce*	3 25	3 »	2 75	2 50
Photographies académiques des plus beaux modèles féminins 13×18, *la pièce*	3 25	3 »	2 75	2 50
Photographies stéréoscopiques 45×107, athlétiques et académiques, *la pièce* ..	2 75	2 50	2 25	2 »

Joindre 5 francs pour le port en France et 15 francs pour l'Etranger

PRIME A NOS LECTEURS

Superbe photographie en couleurs inaltérables, sur émail et cuivre (mieux que la peinture à l'huile et pour un prix dérisoire) reproduisant très exactement la physionomie de la personne. C'est une photographie vivante, que l'on peut accrocher au mur ou placer sur une cheminée ou sur un meuble.

Il suffit d'envoyer à *La Culture Physique,* 48, faubourg Poissonnière, Paris, la photographie que l'on désire faire reproduire, en indiquant la nuance des yeux, des cheveux et des vêtements pour recevoir quelques jours après et franco une superbe reproduction telle que nous l'indiquons pour le prix incroyable de 20 francs pour nos abonnés et 25 francs pour les lecteurs au numéro. Joindre cette somme en mandat-poste et, le cas échéant, la bande d'abonnement, à la commande.

Nous avons fait exécuter un certain nombre de *photographies en couleurs sur émail et cuivre,* véritables objets d'art reproduisant les traits des grands précurseurs de la science de l'Education physique : Ling, Amoros, Triat, le docteur Rouhet, Attila, Sandow, le professeur Desbonnet.

Nous avons fait exécuter aussi dans le même genre une *série purement athlétique* des as de beauté plastique et de la force : Apollon, Louis Cyr, Hackenschmidt, Bonnes, Standow, Padoubny, Zaïkine, Attila, le docteur Krajewski, Mac Fadden, Strongfort, Poiré, Batta, Elisseieff, Deriaz, Rigoulot, Cadine, Raoul le Boucher, Yousouf, Kara-Ahmed, Laurent le Beaucairois et tous les autres as de la force.

Prix : 25 francs. Franco : 27 francs.

Les commandes seront livrées dans l'ordre des inscriptions.

LES LIVRES QU'IL FAUT AVOIR CHEZ SOI

Comment on devient athlète, par le Professeur Desbonnet, avec une préface de Pierre Loti.
Prix : 17 francs. — Franco : 19 francs.

L'Art de créer le pur-sang humain, par le Dr Rouhet et le Professeur Desbonnet.
Prix : 65 francs. — Franco : 70 francs.

Les Rois de la Force, par E. Desbonnet. Relié, gaufrage or spécial. — Prix : 90 fr. ; franco : 95 fr.; étranger 105 fr.

Comment on devient beau et fort, par A. Surier. Prix : 9 fr. — Franco : 10 fr. 50.

Les Rois de la Lutte, par E. Desbonnet. Prix : 30 fr. — Franco : 32 fr.

Pour devenir fort... et le rester, par le Professeur Desbonnet. Ouvrage de luxe contenant des centaines de photographies inédites. — Prix : 30 fr. — Franco : 33 fr. — Etranger : 40 francs.

La force et comment l'obtenir, par E. Sandow. Prix : 13 fr. Franco : 14 fr. pour la France. 16 fr. pour l'Etranger.

Imprimerie Les Presses Modernes, 45, rue de Maubeuge, PARIS - Ateliers de Reims (Marne)